姉 創刊!!

お姉さんアゲハ ageha

1月号 [特別定価¥630]
偶数月7日発売 2013年1月10日発行

ギャルでもない! おばさんでもない!
25歳以上のお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です❤

with沙世の冬服9コーデ
異素材 ツイード ファーアウター バイカラー
着やせして見えるポイントともにご紹介!!
Winter SNAP❤

222名様に当たる!!
ホテル宿泊券、家電、バレンシアガなど盛りだくさん!!
2周年記念特大プレゼント❤

再生医療、光沢美白注射など2013年流行予測も❤
酵素ドリンク ボトックス 育乳ブラ カッサ etc...
姉世代の美容新方程式
BEST50発表!!

出しすぎるとイタい!!
隠しすぎると華がない!!
実は難しい肌見せバランスどうしてる?
OVER25限定
オトナの露出講座❤

顔の印象の7割は口元で決まる!
バービーSmileに近づくための
口元美容レシピ❤

シミ取りは月イチ! ボトックスは小刻み打ち! 美の最前線にいる先生&看護師さんに聞きました♪
クリニックの女神の美ほどき❤

冬のテーマは乾燥・ヨレ・割れ・テカリ対策!
崩れない、若見え
ベースメイク術❤

特別付録
ゲッターズ飯田、紫月香帆が指南!!
保存版!! まるごと1冊
2013年運気アップBOOK❤



一緒に知恵を出し合えば❤

歳をとるのもこわくない!!

おかげさまで祝・2周年!!

「立ち読みで終わる雑誌が多い中、姉agehaだけは家でゆっくり読みたい♪」(舞子さん・31歳)
「女のコでいられる嬉しさをくれる本です❤ ありがとう✧」(和子さん・28歳)
「いつも期待を裏切らない情報量!」(亜美さん・27歳)
「今の歳になってから自分に合う雑誌が見当たらなくて困ってた!!」(しのさん・32歳)
「50代になっても姉ageha読みたいです❤」(和歌子さん・38歳)
「増刊号から保存版で大事にとってあります!!」(志麻さん・30歳)
「姉agehaは夢✧希望を与えてくれた最高の教科書です」(里紗さん・25歳)



Round model　¥6,510～
Square model　¥8,820
（ポーチ付プライス）

Hello Kitty

X

AMONNLISA



Bag Large : ￥1,995
Small : ￥1,785
iPhone Case : ￥1,890

ユーロパッション株式会社 TOKYO : 03-5295-0411 OSAKA : 06-6268-5154

www.europassion.co.jp/shop/

直営店 : 南青山 Tel.03-5468-7381 大丸東京店7F Tel.03-6895-2342 名古屋 Tel.052-249-5230
心斎橋 Tel.06-6241-3505 大丸梅田店11F Tel.06-6347-3510 JR大阪三越伊勢丹店8F Tel.06-6485-7664 www.europassion.co.jp/amonnlisa_hello_kitty/

潤い&弾力…肌に必要なモノ集めました♥

OVER25の“美ごもり”セット♥

アンチエイジングできる10月リリースの新作コロコロローラーを目玉に、ホイップ状の洗顔料、とろみローション、こっくりとしたクリームの4点セット♥　OVER25にぴったりのお得なセットです♪

コロコロローラーのこだわりポイントはココ!!



アングルローラー
ダイヤ型を交互に配置した構造で、より肌に密着するように設計されてるよ♪　軽やかなタッチのローリングが肌に適度な刺激を与え、肌細胞の活性化を促してくれます!!

マイクロカレント
2つのローラーからは「マイクロアンペア」という微弱電流が流れていて、ダメージを受けた細胞に人工的に刺激を与えます♥　細胞レベルから肌を復活させてハリを取り戻そう★

エルゴノミクスハンドル
握るとき、自然に手になじみやすいようデザイン。グリップ力を軽減し、使いやすいように設計しました♪　長時間コロコロしていても手が疲れないよう作られています♥

3D-V
3D設計のV字型ローラーは、フェイスラインやボディラインの曲線に合わせて設計された優れもの。ほど良いフィット感と吸い上げ技術で、余分な肉をグイグイ撃退しよう♥

指圧ローラー
ハンドルの先端部分に、指圧ローラーが付いてる♥　肌の上で転がしたり、押したりするだけで簡単にツボ押しに!!　顔はもちろん、脚や手、足の裏まで幅広い範囲で使用可能♪

豪華4点セット
- コロコロローラー
- 洗顔料
- ローション
- クリーム



使い方いろいろ!!



脚 脚に蓄積したセルライトにも有効♪　セルライトをつぶす感覚で少し力を入れてマッサージ★

ツボ押し 指圧ローラーでツボを刺激して、1日の疲れをリセット♪　リンパのツボ押しにもぴったり!!

二の腕 アングルローラーがセルライトを確実に刺激してシェイプ♪　タプタプの二の腕にさよなら!!



ベノアプレミアム電子ローラージュエル

イクスピアDR ホイップ&ストップ

イクスピアDR エッセンスローション

イクスピアDR ナイトクリーム

合計 50,610円が **15,750円**

お姉さん百貨店スペシャル福袋♥

※通常価格50,610円＝コロコロローラー25,200円＋ホイップ&ストップ4,935円＋ローション10,185円＋ナイトクリーム10,290円の合計



歌舞伎町蘭〇勤務（28歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

ダイヤモンドカットで多面体!! 小顔になれる実力派ローラー♥

美しい素肌が手に入る コロコロローラー入りの美容福袋♥

洗顔料
濃密ホイップが肌の汚れを優しく除去♥



フルーツ酸（AHA）配合の濃密な泡ホイップが特長。肌の上に3～5分放置後、水で洗い流そう♪　毛穴汚れも落ちてつっぱりもナシ!!

低刺激でつっぱらない!!

クリーム
濃厚なしっとりクリームで冬でも乾燥知らずに♪



ヒアルロン酸の合成を促進するリゾレシチンや、コラーゲンを生成するリン酸型ビタミンC誘導体を配合した高品質の濃厚クリーム♥

化粧下地や朝の肌ケアにも使える!!

ローション
トロリとしたテクスチャーで潤いを角質深くまで届ける!!



角質細胞同士を水分でつなぎとめる「細胞間脂質」と水分を保つ「ナチュラルモイスチャライジングファクター」を高配合♥　もちもち感がハンパないよ!!

防腐剤フリーで敏感肌でも安心!!



コロコロしてたら顔がリフトアップされた気がする♥　洗顔料は、他ではお目にかかれないほど濃密な泡で、毛穴レスになれたかも!!

に飽きたら“美ごもり”しましょ♥ 年末年始スペシャル!!

「年末年始と言えばTVにおせち♪」なんて思ってる人、ちょっと待って!!　ゆとりのある時間をゴロゴロ過ごすなんてもったいない!!　自分だけのリラックスタイムだからこそ、美のメンテナンスにいそしむのが姉世代の鉄則でしょ♥ってことで、今回も効果絶大の美ごもり必須アイテムを紹介★　気になったら今すぐサイトへGO♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR_Hideyuki Shimojo(f-me)
EDIT&TEXT_Sayaka

1年中水着を着れる体になる!!

Luminic フラッシュ式脱毛器セット

エステ品質の脱毛が自宅で簡単にできるフラッシュ式脱毛器♪　照射力を調節できるので、肌の弱い人でも安心して使える♪　今回は替えカートリッジ1個と、姉ageha限定の抑毛ジェル3本セットで豪華にお届けします♥



姉ageha限定価格&予備カートリッジ付き!!

実績ある元祖フラッシュ式を採用♪

made in Japanで安心の高品質♥

超お得!!
合計92,900円が
39,800円!!

Luminic フラッシュ式脱毛器

※通常価格92,900円＝本体69,800円＋予備カートリッジ8,400円＋抑毛ジェル4,900円×3本の合計

シリーズ累計販売数4万台!! 姉agehaモデルも使ってるよ♥

【製品仕様】●光源／ツインキセノンランプ　●熱量調整／10段階　●照射サイズ／29㎜×15㎜＝435㎟　●電源／110-120V　●光源寿命／6,000照射　●本体サイズ／W305㎜×D180㎜×H85㎜　●プローブ重量／約120g　●総重量／約1,7kg　●安全装備／デュアルタッチセンサー　●標準付属品／ルミニック本体（ランプカートリッジ付き）、サングラス、クーリングパック、AC電源コード、取扱説明書

セット内容
- 本体
- カートリッジ1個
- 姉agehaオリジナル抑毛ジェル3本
- 特製サングラス
- 冷却パック
- 電源コード
- 取扱説明書



【姉agehaオリジナル抑毛ジェル成分】水、BG、グリセリン、カルボマー、ハマメリスエキス、アロエフェロックス葉エキス、プラセンタエキス、オウゴンエキス、α-アルブチン、アルニカ花エキス、ヨーロッパシラカバ樹皮エキス、ラベンダーエキス、フェノキシエタノール、ダイズエキス、ザクロ果皮エキス、カミツレ花エキス、ローズマリーエキス

姉agehaオリジナル抑毛ジェルが3本付いてくる!!



エステサロンで使われるほど高品質
高級脱毛サロン専売品が特別セットに!!　美容成分をたっぷり配合した、自信のジェル♥

OVER25に嬉しい美肌成分がたっぷり!!
シミを防ぐプラセンタやα-アルブチンに加え、セルライトに働くアルニカ花エキスも配合♥

フローラルな甘い香りがほんのり♥
ラベンダーベースのフローラルな香りが高ポイント♥　癒し効果もバツグンにアップ!!

使い方もカンタン!!


1 脱毛前はカミソリで長い毛をカットする
毛根部分に照射エネルギーを作用させるので、伸びてしまったうぶ毛はカミソリで軽く剃っておくのが鉄則!!　効果を実感しやすくなるよ★


2 脱毛前は冷却パックで必ず肌を冷やしておく
先に肌を冷やして刺激をやわらげよう♥　冷却パックは30分くらいたつと湿ってきちゃうので、繰り返しキンキンに冷凍しながら使ってね♪


3 サングラスをかけていよいよ照射開始!!
付属のサングラスをかけて、フラッシュから目を保護して脱毛しよう。同じ部位に重ねて照射しないように注意しながらていねいに脱毛してね♥


4 抑毛ジェルを塗って肌を冷やせば完了♪
脱毛が終わったら姉agehaオリジナル抑毛ジェルを塗って、お肌に潤いをプラスして★　さらに、冷却パックで肌を冷やせば終了です♥



自宅でエステ並みの脱毛が手軽にできる♥　抑毛ジェルも、のびが良くてスーッと肌に吸い込まれる感じ♥　翌日も肌が潤ってました!!

ドレスプロデューサー（27歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵さん



気軽な自宅セルフケアで夏までに全身つるスベ肌♥

お姉さん百貨店公式サイト
http://aneageha.com

ご紹介した商品が買える公式サイトはココ♥　誌面に掲載した商品のより詳しい情報も載ってるよ★　他にも炭酸パックなど、美容に役立つアイテムがいっぱい♪

脂肪をたくわえてる場合じゃない!! TVとおせち

お姉さん百貨店

開き&黒ずみ、毛穴トラブルにさようなら!!

ウォーターピーリング美顔器 アクアフューチャースキン

毛穴の黒ズミ、肌のくすみ、たるみやザラつきに悩む人にオススメのウォーターピーリング器★　ピーリング、Wイオン導出、Wイオン導入、リフトアップと4つの機能が1台で可能♥　週2〜3回、5分のお手入れで見違える肌へ導きます!!



セットサロン アンジェリカ経営（31歳／東京都）独身・息子1人 **Angelさん**

ミクロレベルの超音波振動で毛穴の汚れをしっかりオフ♥

合計23,790円が 9,800円

アクアフューチャースキン

※通常価格23,790円＝アクアフューチャースキン19,800円＋AGトリプル3,990円の合計

水で洗浄するから肌にやさしい♥

エステで使われるほど肌負担のないウォーターピーリング♥　スクラブやピーリングより安心!

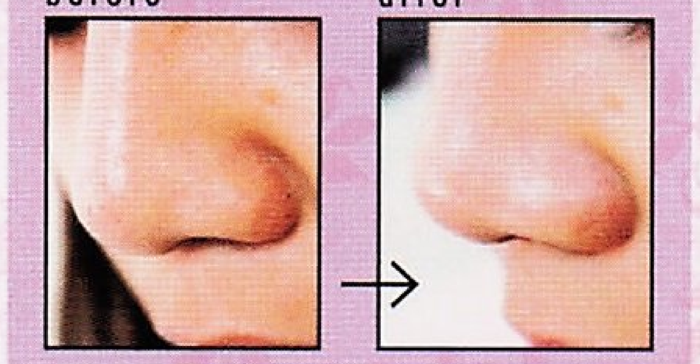
軽くてコードレスで使いやすい♪

本体も軽くて、持ち運びも◎。旅行先でも手軽に使用できるので、友達に差をつける絶好のチャンス!

針を使わない注射「イオン導入」!!

微弱電流を流すので、通常では入りにくい肌角質層まで美容成分をグッと浸透させます♥

こんなに変わる!!

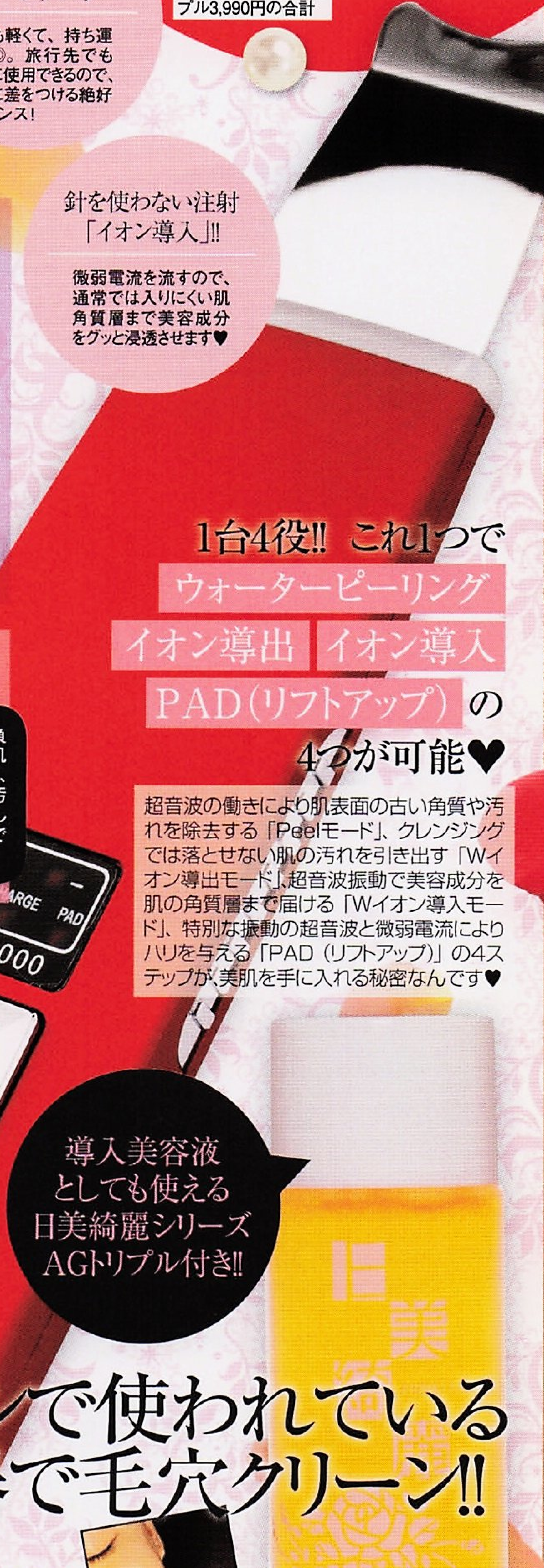


ガンコな黒ズミや毛穴に「もうこのままカモ…」と諦めていた人も、3カ月でほとんど目立たなくなるほどに!!　これも、4つの優秀機能を兼ね備えているからこそ♥

プロ顔負けの本格派!!



プロの施術にも負けない本格派。肌を傷つけることなく、古い角質や毛穴汚れを根こそぎ落としてくれる推奨商品ですね。



1台4役!! これ1つで ウォーターピーリング イオン導出 イオン導入 PAD（リフトアップ）の4つが可能♥

超音波の働きにより肌表面の古い角質や汚れを除去する「Peelモード」、クレンジングでは落とせない肌の汚れを引き出す「Wイオン導出モード」、超音波振動で美容成分を肌の角質層まで届ける「Wイオン導入モード」、特別な振動の超音波と微弱電流によりハリを与える「PAD（リフトアップ）」の4ステップが、美肌を手に入れる秘密なんです♥

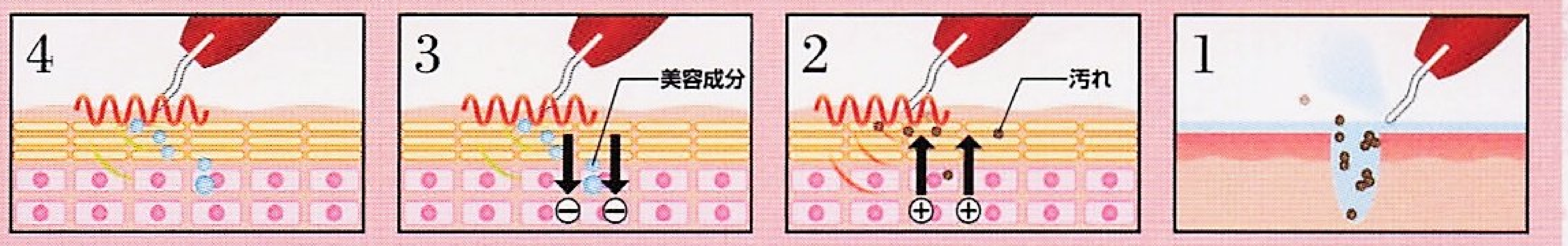
導入美容液としても使える日美綺麗シリーズAGトリプル付き!!

エステサロンで使われているピーリング器で毛穴クリーン!!



美肌フルコース♥ 4つの機能モード

ピーリング、Wイオン導出、Wイオン導入、PADの4つの仕組みを紹介♪　4ステップを続けるだけで、お肌が美しく生まれ変わるよ♥



1 ピーリングモードで毛穴の汚れを洗浄♪
超音波の乳化作用で、通常のクレンジングでは落とせない化粧油と水分を分離させ、毛穴に詰まった汚れを吹き飛ばして洗浄します。

2 Wイオン導出モードで肌深部の汚れを除去
ピーリングで落としきれない肌深部の汚れをプラスイオンの働きで吸着。ファンデーションの微粒子なども除去し、つるつるなお肌に♥

3 Wイオン導入モードで美容成分を深部へ導入
超音波導入とイオン導入の相乗効果で、美容有効成分を皮膚の深部まで浸透させます★　美容液を肌にたっぷりと塗って行うのが◎。

4 PADモードで毛穴をリフティング♥
微弱電流を流すことで美容有効成分を拡散させ、皮膚に適度な電気刺激をON。マッサージ効果を高め、毛穴を引き締めます。



3日間お試しで使ってみたんだけど、ビックリするほど肌が潤ったの♥　汚れを落とすと、美容液の浸透も良くなるって実感!!

社長が開発にかけた意気込み秘話!!



株式会社E-vol社長 **川口ひびきさん**

4分間で1500セットを完売したこの商品♥　「自宅でエステができたらいいな」と思って何度も試作して作った自信作です!!

【製品仕様】●製造国／日本　●付属品／アクアフューチャースキン本体、電源コード（ACアダプター）、取扱説明書（保証書付き）、日美綺麗シリーズAGトリプル

使い方



1 左のボタンを押してピーリングスタート
精製水や水道水で顔全体を充分に濡らしたあと電源を入れて左側のボタンを押しPeelモードに。ヘッドを内側にしてゆっくりと押し上げます。

2 上部の＋ボタンで導出モードに★
顔全体にもう一度水分を与え、ヘッドを外側に持ちゆっくりと本体を引き上げるようにスライド♪　5〜10分かけて、目や耳のまわり以外顔全体にON。

3 下部の－ボタンで導入モードに♪
顔全体に美容液をたっぷり塗ったら、②と同じように肌の上をゆっくりとスライドさせて♥　途中で乾きを感じたら、美容液をつけ足して続けてね♪

4 右のPADボタンでリフトアップを♥
美容液を塗ったあと、②と同じ持ち方で、下から上に向かってゆっくりスライドさせよう。たるみが気になる部分は念入りに。肌にハリが生まれるよ♥

話題のフィッシュコラーゲン、魚由来の天然成分で輝く肌に♥

コラーゲンドリンク
プラ・オーシャンドリンク

マイナス5歳肌も夢じゃない「飲む美容」に大注目♥ 美肌成分がギュッと凝縮されてるんです!! なかでも魚由来のプラセンタや、良質なコラーゲンがたっぷり配合♥ お肌はもちろん、疲れやすくストレスが溜まっている人にも効果テキメンだよ!!

4,200円

プラオーシャンドリンク



美咲が3日に1回 1カ月間飲み続けてみたよ!!

ピーチっぽい味で飲みやすく、クセがないのがお気に入り♥ 飲み始めてから体が軽くなった気がするし、化粧ノリも以前より良くなったよ♥

歌舞伎町蘭○勤務（28歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん



吸収率の高いマリンコラーゲンでみずみずしく♥

強力だから3日に1本でハリとツヤが格段にアップ♥

【製品内容量】50ml×10本 【成分】果糖ブドウ糖液糖、加水分解コラーゲン（魚鱗由来）、ガラクトオリゴ糖液糖、鮭卵巣外皮加水分解物（プラセンタ様物質）、シルク加水分解物、シャンピニオンエキス、サメ軟骨抽出物、V.C、クエン酸、香料、保存料（安息香酸Na）、ヒアルロン酸、リンゴ酸、甘味料（スクラロース）、$V.B_1$、$V.B_6$、$V.B_2$、$V.B_{12}$

海洋性プラセンタにはこんな美容成分が!!

ヒアルロン酸
ヒアルロン酸の効果は「保水力」で加齢によるシワやたるみを軽減する効果が♥ 飲むことで皮膚の真皮にしっかり届けてくれるよ!!

コラーゲン
女性ホルモンの分泌を促すといわれるコラーゲン。魚由来の天然コラーゲンだからこそ、肌の再生にしっかり働きかけてくれるんだって♥

アミノ酸
肌にハリをもたせるコラーゲンも、実はさまざまなアミノ酸からできていて、肌の保湿力を高める効果が実証されているんだそう♪

ミネラル
糖質、脂質、たんぱく質、ビタミンと並ぶ五大栄養素の一つ。骨や歯などの骨格を形成するほか、ホルモン成分になる働きもあるよ!!

ペプチド
アミノ酸がつながったものをペプチドと呼び、血糖値を引き下げたりホルモンバランスを整える役割があり、生理状態を保つ物質の一つ。

私も飲んでみました♥

飲んでから数時間後、体が元気になった気が♥ 美肌効果はもちろん、体が疲れてるときやストレスが溜まってるときにもピッタリですね!!

ドレスプロデューサー（27歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵さん

口臭も抑えて手軽におうちで歯の美白♥

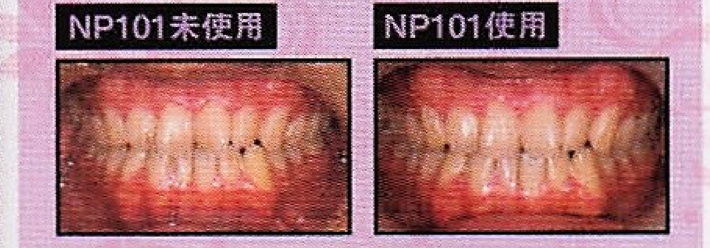
ホワイトニング歯みがき
薬用NP101



歯を白くしてお肌のくすみも目くらまし♥

専業主婦（27歳／東京都）既婚・娘1人
谷 和香さん

2週間〜1カ月で白さを実感!!



歯医者さんで歯のクリーニングをした1カ月後の経過。（左）市販の歯みがき剤で歯みがきをした場合。（右）NP101ジェルで歯みがき（夜1回）をした場合。

手軽なジェルタイプ使用でも圧倒的な白さを保つこの効果♥ リキッドはさらに、なかなか落ちない“くすみ汚れ”も落としてくれます♥

歯科医師が監修だから安心♥

この歯みがき剤の特長は、研磨剤を含まないので歯を傷つけずにステインを落とせるところにあります。しかも、歯の表面をコーティングして新たな着色を防ぐ効果もあるんですよ!!

歯科医
堤 俊通先生

こんな人にオススメ!!

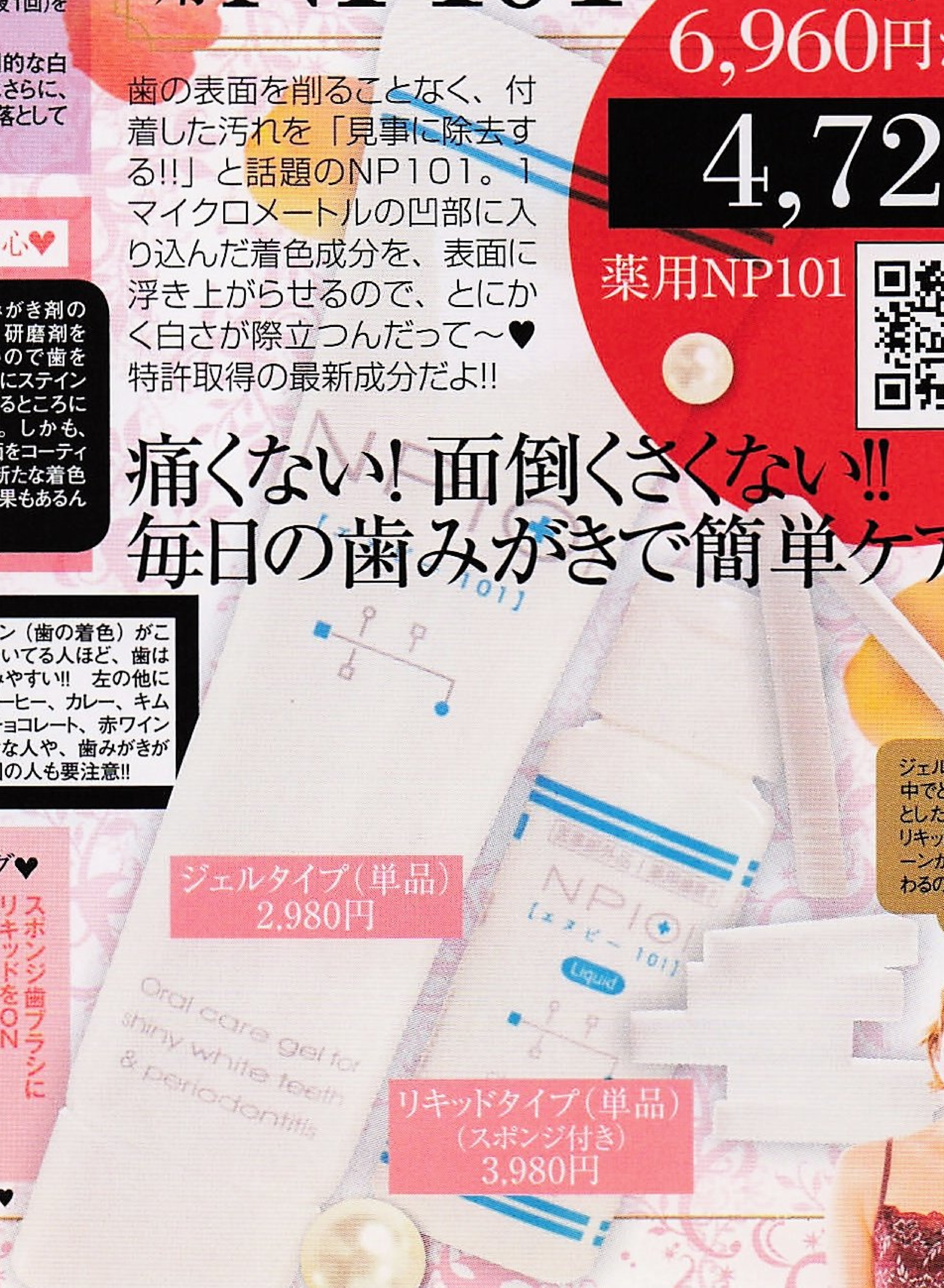
- タバコを吸う
- 口臭が気になる
- 虫歯が多い

ステイン（歯の着色）がこびりついてる人ほど、歯は黄ばみやすい!! 左の他にも、コーヒー、カレー、キムチ、チョコレート、赤ワインが好きな人や、歯みがきが1日1回の人も要注意!!

歯の表面を削ることなく、付着した汚れを「見事に除去する!!」と話題のNP101。1マイクロメートルの凹部に入り込んだ着色成分を、表面に浮き上がらせるので、とにかく白さが際立つんだって〜♥ 特許取得の最新成分だよ!!

合計6,960円が
4,725円
薬用NP101

痛くない！面倒くさくない!! 毎日の歯みがきで簡単ケア♪



ジェルタイプ（単品）2,980円

リキッドタイプ（単品）（スポンジ付き）3,980円



ジェルタイプは、口の中でとろけるほどサラッとした使い心地♥ リキッドタイプは歯のトーンがみるみる白く変わるのが分かったよ!!

ジェルの使い方 朝はお手軽ホワイトニング♥

1. 通常の歯みがき同様ジェルを歯ブラシに!! 電動歯ブラシまたは普段使用している歯ブラシに、2〜3cmほどジェルを乗せる。通常の歯磨き粉より気持ち多めくらいが◎。
2. 歯の1本1本をていねいにみがく 汚れをこすり落とす気持ちで。汚れが気になる部分は、ジェルを付けたして重点的に♪ 電動歯ブラシで使うとより効果的!!

リキッドの使い方 夜はじっくりホワイトニング♥

1. スポンジ歯ブラシにリキッドをON スポンジ歯ブラシを2つ折りにしてスティックで両先端をつまむ。次に、スポンジにリキッドを3、4滴垂らせば準備OK。
2. スポンジ歯ブラシで歯の表面をこする スポンジ歯ブラシで歯の表面を細かくこする。ポイントは、歯の表面にリキッドを塗り込むイメージでていねいにこすること♪

https://np101.jp/でも詳細が見れるよ♥

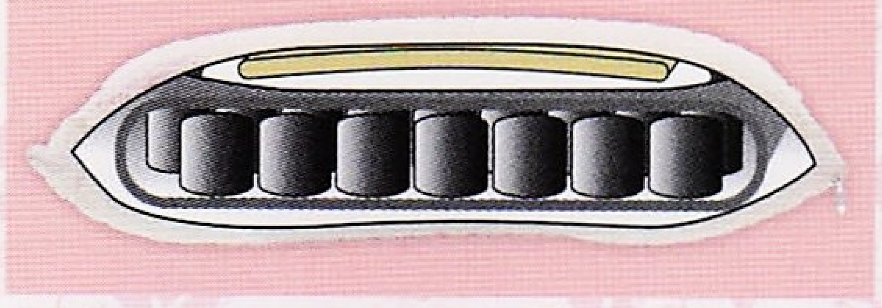
ドイツ生まれの優秀枕がついに上陸です♥

快眠「夢みる枕」メローコンフォート

寝つきが悪い、朝起きると首や肩が凝っている…などの悩みがある人は枕が合っていない可能性が!! いい枕の選び方3原則は「高さ」「素材」「弾力」。どれもが当てはまるドイツで話題のメローコンフォートは「夢見る枕」と呼ばれるほど優秀♥

仕組みはどうなってるの?

40個のポケットコイルスプリング内臓で、柔らかすぎず硬すぎない弾力♥ また、高密度なカバーに組み入れられた低反発素材プレートが、身体圧力を分散して快適な寝心地をサポート♪ 頭や首、姿勢にフィットし、まるでオーダーメイド枕で寝ているよう♥



睡眠環境診断士が自信をもってオススメ!!



睡眠環境診断士 **チャーリー河上さん**

寝返りには「血流を良くする」という重要な役割があります。スムーズな寝返りを促すためには、ソフトな反発力が必要不可欠。メローコンフォートは、自然な寝返りをサポートします!

こんな人にオススメ!!

●朝起きると首や肩がこる
枕の高さと硬さが合っていない可能性があるかも。手で押して、適度な反発力のある枕を選べば、首や肩の凝りも気にならないよ♥

●枕が気になって寝つけない
肩に負担がかかりにくく、寝返りに最適な枕を選ぼう!! メローコンフォートなら、スプリングが下から頭を押し上げて寝返りをサポート。

●夜中に何度も目が覚めてしまう
起きたときに、枕の上で寝ていないなんてことはありませんか? 枕の高さや硬さがフィットしてない証拠なので見直しが必要です!!

●寝る前よりも起きたときの方がツライ
通気性の悪い枕はNG!! 汗を吸収し過ぎて熱がこもり、睡眠の質を下げる原因になります。衛生的で通気性の良い枕を選びましょう。

●いびきや無呼吸を指摘される
いびきの原因の一つとして、睡眠中に舌が気道をふさぐことがあります。気道を塞がない「横向き寝」に最適な枕をチョイスして!!



主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー(32歳/東京都)既婚・子供なし
MERIさん

柔らかいコイルスプリングでどんな頭と首の形にもフィット!!

【製品仕様】●枕カバー/ポリエステル100% ●枕インナー不織布/ポリプロピレン100% ●枕インナーその他/ポリエステル、ポリウレタン樹脂、ソフトスチールスプリング ●サイズ/40×60cm ●製造国/ドイツ ●色/ホワイト

あまりの寝ごこちのよさに「夢みる枕」と呼ばれるほど♥

9,800円

メロー
コンフォート



寝心地の良さにうっとり♥ しかも、洗えるっていうのはすごく嬉しい!! 薄い枕カバーだけだと、洗ったー!!って気がしないからね〜★

ココがスゴイ!!

疲労回復や健康を考え、人間工学に基づき計算された枕♥ 医療や寝具の先進国であるドイツでも、「夢見る枕」と称賛される高実績なんです!!

あらゆる頭・首の形にフィット



40個のコイルスプリングを内蔵してるのがポイント♪ スプリングの性質上、仰向けで寝るときは沈み込み、横向きで寝るときは枕を高く保つため、肩や首への負担も少なく安眠をサポート♥

丸洗いできて衛生的♥



枕はまるっと、カバーだけでもおうちの洗濯機で40℃までの温度で洗えるよ♥ 枕内部はほぼ空洞であるため、熱もこもりにくく汗の蒸れを防いでくれるので、ニオイも気にしなくてOK!!

寝返りするときも負担なし!!



寝返りがしやすいかどうかが安眠や疲労回復のジャッジポイント!! スプリングが頭の動きに即座に対応し、適度な力で頭を反発するので、寝返りを上手くサポート★ うつ伏せにも対応するよ。

お姉さん百貨店公式サイト

http://aneageha.com

ご紹介した商品が買える公式サイトはココ♥ 誌面に掲載した商品のより詳しい情報も載ってるよ★ 他にも、ダイエットサプリや炭酸パックなど、美容に役立つアイテムがいっぱい♪ ぜひのぞいてみてね!!

特大プレゼント

みなさまのおかげで2周年!!
感謝の気持ちをプレゼントに託して大放出★

どーんと222名に当たります♡



1 バレンシアガバッグ&マイレパイル地パーカー

セットで1名様

ステキなバッグで毎日をハッピーに
トコパシから人気のバレンシアガのバッグとmaileのスカルパーカーをプレゼント♥

トコパシフィック
☎03-3469-0155



2 ポルトマッサージソファ AIM-300

1名様

見た目キュートなマッサージソファ✧✧
コンパクトサイズで場所を取らないマッサージソファ（¥58,000）。お部屋のインテリアにも◎。

株式会社ツカモトエイム
0120-816-345
http://www.tsukamoto-aim.co.jp/



3 パンパシフィック横浜ベイホテル東急ペア宿泊券

1組2名様

目の前に広がる横浜の夜景♪
窓からみなとみらいが一望できるエグゼクティブツイン（¥54,000）で素敵な思い出を♥

パンパシフィック横浜ベイホテル東急
☎045-682-2222
http://pphy.co.jp/



4 OLYMPUS STYLUS VH-410

1名様

イベントが多い季節、写真も可愛く残したい
メイクを足したり肌や瞳をキレイにできるデジカメ（オープン価格）♪　かなり盛れる♥

オリンパスカスタマーサポートセンター
0120-084215　http://olympus-imaging.jp/



5 上まつげ90分付け放題　渋谷店・銀座店

各店舗2名計4名様

荒木さやかプロデュースまつエク♥
さやかのまつエクサロン「DOT1101」渋谷店と銀座店で使えるつけ放題チケット★

DOT1101
渋谷店☎03-6415-7272
銀座店☎03-5579-9112
http://www.dot1101.jp/



7 カシオ SHEENSHW-1500BG-5AJF

1名様

文字盤の中で輝き時を刻む
ダークブラウン×ピンクゴールドの「SHEEN」（¥42,000）。文字盤には星や月が輝き★

カシオ計算機株式会社
☎03-5334-4869
http://sheen.jp



6 エレクトロラックス エルゴラピードシリーズ

1名様

エレクトロテックス エルゴラピード・プラス ブラシクリーン
片手で簡単にお掃除できる掃除機（オープン価格）。便利なLED照明搭載★

エレクトロラックス・ジャパン株式会社
0120-54-0202
http://www.electrolux.co.jp/

2歳になった姉ageha♥ ひとえにみなさまが支えてくれたおかげです★　感謝をお伝えしたくて222個プレゼントをご用意しました♪



専属モデル（27歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

PHOTO_ Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_ Hideyuki Shimojo (f-me)
SPECIAL THANKS_ EASE

応募方法

WEBでの応募は、右のQRコード or 下記のアドレスにアクセスしてください♪　巻末ハガキのご応募は、ご希望のプレゼント商品の番号を書いて送ってくださいね★

URL http://ageha-shop.com/p12

締切2013年1月31日

※ 雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に入選できない場合があります。

Skincare Item

スキンケアアイテム♥





9 タカミ スキンピール&リップエッセンス プラス

セットで3名様

角質層まで潤う無敵の美肌に✧

肌トラブルを根本から改善する角質ケア化粧液(30ml／¥7,500)。セットのリップ（¥2,625）で唇ケアも★

タカミラボ
☏0120-291-714
http://www.takami-labo.com

10 SWIWA ベールクリーム&ローション

セットで1名様

スキンケアしてしっかりカバー

とろみのあるローション(¥5,460)にカバー力にこだわったベールクリーム(¥5,775)で自慢肌。

株式会社Youme ☏0120-716-198
http://www.swiwa.jp/



8 サムライウーマン ホワイトローズ オードパルファム

3名様

ローズが織りなす幾層もの香り

サムライウーマンからホワイトローズ(40ml／¥5,775)が登場★ 爽やかな香りで女子度UP。

株式会社SPRジャパン
☎03-5459-4414
http://www.sprjapan.com



チャイルドマインダー（27歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

11 バークレースクエア ナインティトゥエンティーズ ギフトセット

各色1名計2名様

上品なデザインに乙女心がキュン♥

レモンかシトラスの香りが選べる オードトワレとハンドクリームのセット（¥5,565）は女子力上がる★

株式会社コスメ・デ・ボーテ
☎03-5449-8100
http://cosmedebeaute.com/

12 MOR リトル ラグジュアリーズ ボディーバター&プチソープ

セットで1名計5名様

癒されて潤うカシスの魔法♥

カシスノアールの香りのボディーバター（¥2,520）とソープ（¥1,365）でお肌に潤いと癒しを。

株式会社グローバル プロダクト プランニング
☎03-3770-6170
http://www.gpp-shop.com/shop/

13 フラナス ブランシュ ブライトニングフォーム&モイスチャーローション&アクティブミルク&エクストラクリーム

セットで２名様

日東ベスト株式会社
☏0120-391-044
http://www.franus-branche.jp/

透き通る肌を実感できる自然派の魔法

美白作用で知られるアルブチンを含むラ・フランスエキス（潤い成分）配合の基礎化粧品。

14 E-vol Hi&Up care

10名様

冬のかさかさ肌を潤いあるBODYに♪

ヒアルロン酸やコラーゲンなど48種類のこだわり美容成分入りのジェル(200g／¥15,800)。

株式会社E-vol
☎03-5809-3515
http://e-vol.shop-pro.jp/

18 J＋PRAS BB クリーム&gnマスク

セットで5名様

デリケートな肌をやさしくケア

低刺激のDr'sコスメ「J＋PRAS」♪ クリーム(¥10,500)とマスク(¥7,140)をセットで。

株式会社ビーファイル
☎03-3472-3788
http://www.befile.com

17 サンスマイル 5,000円相当ギフトセット

セットで5名様

キレイになれるお得なセット

人気のパックやカタツムリ分泌液配合ハンドクリームなど人気アイテムの詰め合わせ★

株式会社サンスマイル
☎03-6277-6464
http://www.sunsmile.co.jp/

16 ハナビラシリーズ ヌーディースキンウォーター HANABIRA & LC'S HANABIRA

セットで2名様

キメや保湿をケアしてオトナ肌へ★

スキンウォーター(100ml／¥3,500)でキメを整え、LC'S HANABIRA(30ml／¥5,500)で潤い↑。

エルシーラブコスメティック
☎03-5651-7885
http://www.lovecosmetic.jp/

15 フェラビ ネイルナチュラル ジェルパックセット

5名様

部分パックで集中ケアを★

美容成分が詰まったフェイス用(¥1,554)とネイル用(¥515)、目元口元用(¥441)をセットで。

株式会社ART PLAN
☎06-6434-1791
http://feravi.jp/



主婦&TokyoNadeshikoブロガー（32歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

ライター&TokyoNadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

Bath goods

バスグッズ♥

19 ❶LUSH スターダスト&❷ミスターフロスティ&❸ミセスフロスティ

スターダスト3名他2名ずつ計7名様

お風呂が楽しく♪ POPなBath Item

スターダスト（上／¥4,800）と雪だるまのギフト（左¥1,980／右¥2,030）から選んでね。

LUSH
☏0120-125-204
http://www.lush.co.jp

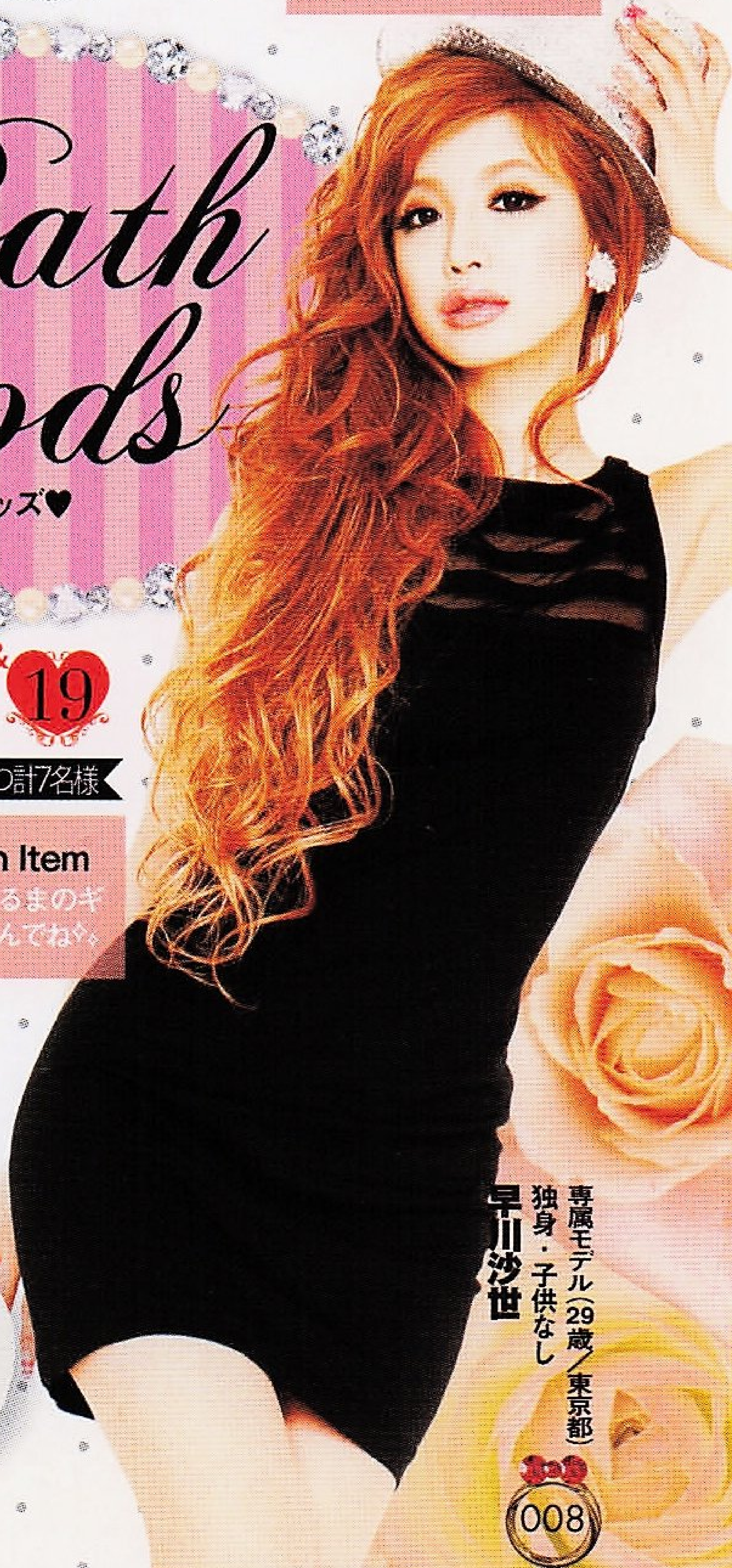
20 バスクリン きき湯６個セット

セットで3名様

お風呂に浸かって極上体ケア♪

症状に合わせたきき湯（360g／オープン価格）を6個セットで 凝り固まった体を癒して。

株式会社バスクリン お客様窓口
☏0120-39-8496
http://www.bathclin.co.jp/



専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
早川沙世

Cosmetics
コスメ♥



けいこ
専属モデル（28歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人

23 アナ スイ ローズ チーク カラー 301 & ラッシュ アンプリファイング マスカラ 001 &アナ スイ リップ グロス C 700
セットで1名様

ANNA SUI COSMETICS 0120-735-559
http://www.annasui-cosmetics.com/

重なりあうローズ、花束のような色彩
発色がキレイなチーク（¥3,675）とマスカラ（¥3,360）ON♪ 仕上げはグロス（¥2,310）を。

22 ポール & ジョー ボーテ フェイス カラー&リップ ラッカー&ネイル エナメル
セットで1名様

PAUL&JOE BEAUTE 0120-766-996
http://www.paul-joe-beaute.com

絹肌にリップをONで愛されメイク♪
フェイス カラー 18（¥2,940）にリップ ラッカー 08（¥2,940）、ネイル エネメル 04（¥1,680）。

21 ジルスチュアート リップスティック& ジュエルクリスタルアイズ
セットで2名様

JILLSTUART BEAUTY 0120-878-652
http://www.jillstuart-beauty.com/

輝く目元&ツヤ唇に視線くぎ付け✧
宝石のように輝く目元（¥5,250）、みずみずしいツヤやかな唇（¥2,940）でオトナな仕上がりに♥

24 メイベリン ウォーター シャイニー ミルキー ホリデージュエル コレクション&ハイパーコスモ シャドウ&ピュアミネラル BB ウォーター ジェル
セットで3名様

彩りをプラスして パーティーメイク
BBクリーム（¥1,260）に深みのあるリップ（¥945）をON。仕上げはシャドウで涼しげEYE（¥1,050）に♪

メイベリン ニューヨーク お客様相談室 ☎03-6911-8585 http://www.maybelline.co.jp

26 24h コスメ プレミアムファンデ・スターターセット
セットで3名様

株式会社ナチュラピュリファイ研究所 0120-24-5524 http://www.24h-cosme.jp/

ライン使いで仕上がりに差を♪
パウダーファンデとUVベースエッセンスミニ、あぶらとり紙のセット（¥5,460）でモテUP✧。

25 ボビイブラウン シマーブリック ネクター
セットで1名様

厳選された5色で 印象的な目元に♥
5色セットのマルチパウダー（¥5,460）。アイシャドウはもちろんフェイスパウダーとしても♪

ボビイ ブラウン ☎03-5251-3485
http://www.bobbibrown.co.jp/

27 ベノアマスカラ ビューティーガール &ゴージャスレディ &セクシーガール
3本セットで10名様

落ちにくいから 長時間強力キープ
時間がたってもにじまないベノアマスカラ（各¥2,625）は、印象的な目元に仕上がります。

ベノア・ジャパン ☎06-6244-5571

Hair Iron
ヘアアイロン♥



杉山佳那恵さん
ドレスプロデューサー（27歳／東京都）独身・子供なし

31 ボンブシェル ヘアアイロン
1名様

新発想のコテでツヤありカール✧
直接ロットに巻き付けるコテ（¥13,800）♪ 簡単にボリュームヘアが作れます★

株式会社エムジー・ワールド ☎03-5614-9880 http://www.mg-world.com/bombshell/index.html

29 アイビル DH セラミックアイロン 限定 BOX2012-13
1名様

耐熱カバー付きで 持ち運びも便利★
コテと耐熱カバー、巻き髪用ローションがセットの限定BOX32ミリ（¥8,400）で美カール♪

株式会社トリコインダストリーズ ☎03-6567-2870 http://www.torico.co.jp/

30 ヴィダルサスーン 4WAY ヘアアイロン VSW－ 2800 －P
3名様

1台で4パターンの髪型が楽しめる♪
巻き髪やストレート、ワッフルが楽しめるヘアアイロン（市場価格¥5,980編集部調べ）♪

小泉成器株式会社 お客様相談室 ☎06-6262-3561 http://www.e-vidal.jp/

28 アフロート クレイツイオン アイロン エスペシャルカール
2名様

サロン並みの仕上がりに変身★
サロン並みの仕上がりを追求したコテ（¥9,800）♪ 極上カールが思いのまま♥

株式会社クレイツ 0120-25-9012 http://www.createion.net

32 コルダジュール ソリート シャンプー &トリートメント&リペアセラム
セットで2名様

サロンクオリティの艶髪に★
高保湿力のシャンプーとトリートメント（各¥2,100）、リペアセラム（¥2,730）のセット♪

お客様相談窓口 ☎050-3531-2811 http://www.cordajour.jp/



山上紗和さん
六本木Bar Lounge Amethyst代表（28歳／東京都）独身・子供なし

34 チェス ケミコサイド シャンプー&トリートメント
セットで3名様

ヘアケアしながら なめらか仕上げ
オーガニック成分配合のシャンプー（¥2,730）&トリートメント（¥2,940）をセットで♥

株式会社モルトベーネ お客様相談室 ☎03-3204-0111 http://www.moltobene.co.jp/

33 ジョンマスターオーガニック イブニングプリムローズシャンプー &シトラスアンドネロリデタングラー &アルガンオイル
セットで1名様

ダメージヘアーが しっとりまとまる
オーガニックシャンプー（¥2,415）、コンディショナー（¥2,730）、オイル（¥4,725）で健康美肌に★

株式会社スタイラ 0120-207-217 http://www.styleonline.jp



Shampoo & Conditioner
シャンプー&コンディショナー♥

35 ビブリーク ヘッドスパシャンプー& ヘッドスパヘアパック
セットで5名様

キメ細やかな泡でツヤとコシのある髪
アルガンオイル配合のシャンプー&ヘアパック（各600ml／¥1,800）。洗い心地スッキリ✧

ジュジュ化粧品株式会社 0120-801016 http://www.juju.co.jp/

Model Coordinate
モデルコーデ♥



39 水野祐香コーデセット 1名様

38 荒木さやかコーデセット 1名様

37 MERIコーデセット 1名様

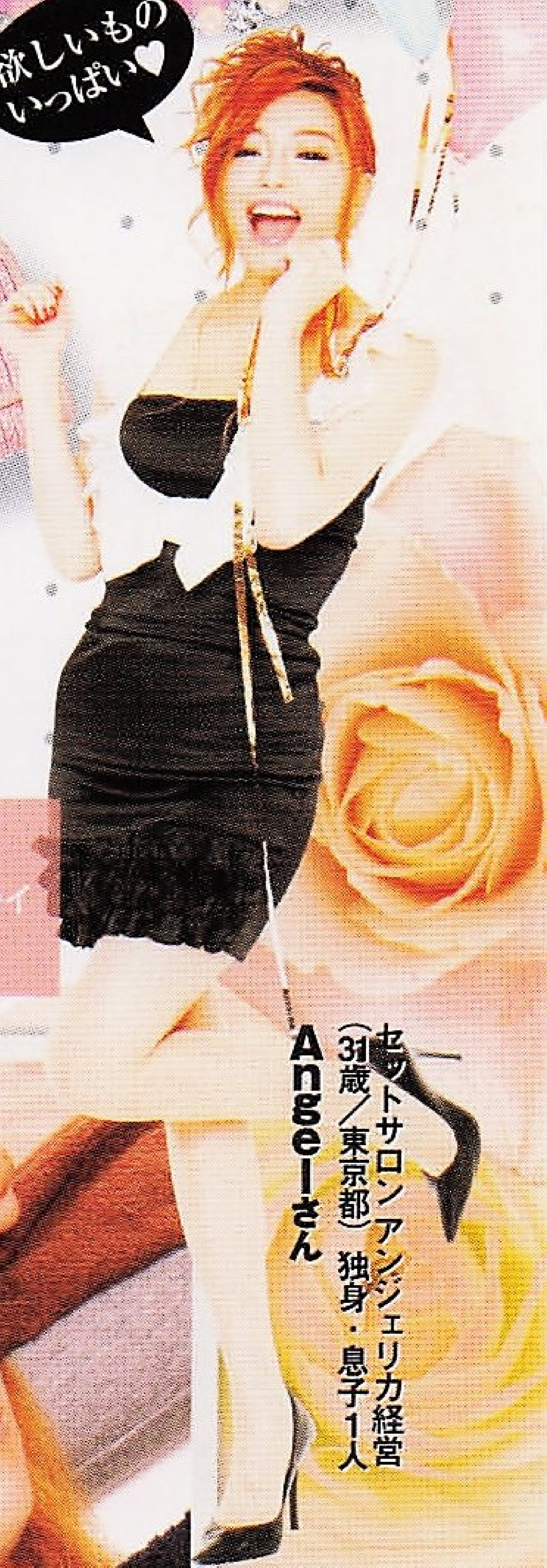
36 木村美和子コーデセット 1名様

オシャレを求めさすらうウエスタン
水野祐香さんからはSサイズのトップス&22.5cmブーツ、帽子、ネックレスのコーデを。

上質な女を気取る高嶺の花の舞★
さやかからはヴィトンのバッグ&トリーバーチのブーツ&Sサイズファーとブルゾンを♥

大人の姉に合う全面♥の小粋なパリッ娘
オシャレ上級者のMERIさんらしいバランス絶妙配色コーデ♪　サイズはS&靴23cm。

爽やかさを狙った夏のお嬢さん♥
ピンクで統一したコーデ♪　美和子先生のイメージ通りかわいらしい★　サイズはS♪。



Angelさん
セットサロンアンジェリカ経営（31歳／東京都）独身・息子1人

Beauty
ビューティー♥

46 スプリング無料体験 3名様

トラブル肌からツヤ肌美人に★
4種類のグロスファクター十高濃度ビタミンを3段階で浸透させて透明感のある美肌に（¥12,800）♪



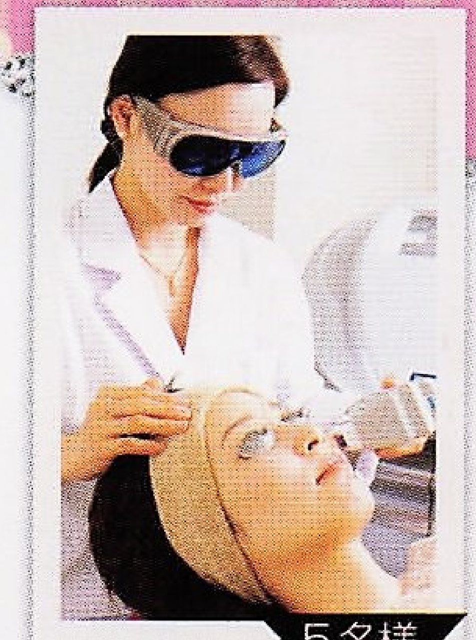
Lastar
☎045-664-7782
http://la-star.jp/

45 まつ毛エクステ60分or90分freeコース 10名様

株式会社エストータルプロデュース
☎03-5456-7120
http://es-nail.jp/

瞬きするたび目元に注目が集まる♥
esNAILからはショップ人気の1万円相当のまつエクコースを♪　※名古屋店&大阪店のみ。







48 リンパドレナージュ無料体験 10名様

リンパを流してメリハリボディに★
リンパの流れを促進するリンパドレナージュ（¥12,600相当）。癒されながらボディメイク♪

株式会社アン・コーポレーション
☎03-5355-0690



47 筋膜ストレッチ無料体験 3名様

なりたいのは女性らしい曲線美
やさしく筋膜に働きかけ身体のバランスを整えてくれるから、メリハリのあるBODYへ♪

BEHAND
☎03-6441-0883
http://www.behand.jp/

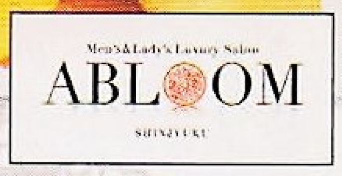


44 オイルマッサージ体験 10名様

ABLOOM
☎03-6380-0931
http://www.e-vol.biz/abloom.html

アロママッサージで疲れを取り除く★
厳選したアロマオイルで全身をマッサージ（90分／¥10,500）。安らぎの時間を過ごして♪

ABLOOM



49 フォトシルクプラス 5名様

回を重ねると美白持続効果も♪
シミ取りに効果的なフォトシルクプラス（顔全体1回 ¥63,000）でシミを解消♪。

シロノクリニック
☎0120-11-4422
http://www.shirono.net/

52 LAVIE 2名様

エステ品質の光・脱毛器♥
肌の奥の真皮に光を届けるLAVIE（¥49,000）。美顔器としても使えて一石二鳥です♪

株式会社LA VIE
☎0120-19-1991
http://www.lavie-official.jp/

51 メディポレーションミニ 3名様

コードがいらないどこでも美顔器♪
集中ケアができる総合美顔器（¥39,900）♪。すみずみまで美容液が浸透してキメUP♪

株式会社ワム
☎0120-069-909
http://www.wamu-gr.co.jp

50 ツインエレナイザーPRO セットで2名様

美肌の秘訣はお家でエステ★
ツインエレナイザーPRO（¥26,250）は汚れを吸着して超音波ケアとイオン導入で美肌へ♪

株式会社エビス
☎0120-44-0903
http://www.ebis-cosme.co.jp

53 no!no!HAIR SLIM 各色1名計2名様

肌を傷めず簡単にツルスベ肌に変身
ビキニラインにも使える脱毛機（¥29,800）。肌に直接触れないから安心！　色は任せてね♪

ヤーマン株式会社
☎0120-776-282





古橋綾香さん
歯科医療事務（29歳／東京都）既婚・子供なし

55 ウィッグ Clips ボリューミーバング&ロングゴージャスカール&ロングリラックスウェーブ 3点セットで各色1名計2名様



ウィッグプラスで簡単イメチェン♪
前髪（¥1,980）とロング2種（¥2,980）のウィッグセット★　色は編集部におまかせ！

株式会社ゲームズマン
☎03-6380-1350
http://clips-hair.com/

Fashion Item
ファッションアイテム♥

54 4名様
❶R&E ワンストラップ パンプス M
❷ポインテッドパンプス M
❸リボンブーティ L
❹バックジップ ブーティ M

トップスもこっと足元スッキリ♪
形の違う2種のパンプスにデザインがかわいいブーティ2種★　希望の商品を書いてね！

R&E渋谷109店
☎03-3477-5016



どれを選ぶか迷う〜♥

43 青木りえ コーデセット
1名様

木村美和子先生
木村歯科クリニック副院長（31歳／東京都）独身・子供なし

クールもキュートもお手の物コーデ♪
青木りえさんからはファー帽子とワンピ＆珍しいデザインの23.5cmパンプス。S〜M向け。

愛されデートスタイルはおまかせ♥
姐御の沙世からはショートファーと24cmブーツ、トップス＆デニムミニを♡ S〜M向け。

42 早川沙世 コーデセット
1名様

41 杉山佳那恵 コーデセット
1名様

クールビューティとは私のこと♥
キュートな佳那恵さんからはクールなレザーJKとシフォンワンピを★ サイズはS♪

40 けいこ コーデセット
1名様

女豹のための女豹によるヒョウ柄祭り★
けいこさんの中でもかなり攻めてるヒョウ柄コーデ♥ ゆるめだからMサイズでもOK♪

Electric Appliances
家電♥

夜セットをすれば朝焼きたてパンが！
自動でこねて発酵してあとは焼き上がるのを待つだけ。18種類のメニュー搭載(¥7,980)★

株式会社オークセール
☎03-5614-4900
https://www.aucsale.co.jp/

59 ホームベーカリー SHB-315
1名様

東芝生活家電ご相談センター
☎0120-1048-76
http://www.toshiba.co.jp/living/cosmetic_health/

乾燥対策しながらうるうる素肌に★
水を入れるタイプで乾燥する場所でもしっかり潤いを与えるイオン発生器(オープン価格)。

58 東芝 ピコイオンファン BHM-01X
各色1名計2名様

57 arobo 空気洗浄機 clv900s
2名様

水のチカラで空気を洗う✧
水の力で空気を消臭除菌する空気洗浄機（オープン価格）。LEDライト付きで間接照明にも。

セラヴィ（アロボ）
☎03-5435-5435
http://www.aroboshop.com/

56 SHARP プラズマクラスターミスト＆プラズマクラスターデスクトップ＆プラズマクラスタースチーマー
各色1名計3名様

角質層まで潤い乾燥対策ばっちり
乾燥用ミスト＆スチーマー（以下すべてオープン価格）。便利な機能は女子家電を見てね♥

シャープ株式会社
☎0120-078-178
http://www.sharp.co.jp/sbeauty/contents/

60 電子レンジ フラットタイプ
1名様



出し入れラクチン電子レンジ♪
フラットタイプの電子レンジ（オープン価格）は大皿も温め可能。料理の幅も広がる♪

アイリスオーヤマ
☎0120-311-564
http://www.irisplaza.co.jp

Attraction
アトラクション♥

キャラクターたちに会いに行こう★
サンリオのキャラクターたちのエンターテイメントショーやアトラクションで休日を満喫♪



サンリオピューロランド
☎042-339-1111
http://www.puroland.jp/
©2012 SANRIO CO., LTD.

63 サンリオピューロランド パスポート
5組10名様



62 東京ジョイポリス パスポートチケット
2組4名様

非日常体験ならお台場でできる♪
ライブステージやアトラクション満載の東京ジョイポリス★ お台場の景色も楽しめる♪

東京ジョイポリス
☎03-5500-1801
http://tokyo-joypolis.com/

アトラクションで思いっきり楽しむ
スケートリンクで滑ったりイルミネーションを見てキュンとしたり、楽しいこと盛り沢山♪



61 富士急ハイランド フリーパス
富士急ハイランド
☎0555-23-2111
http://www.fujiq.jp/
2組4名様

64 パセラリゾーツ お食事券5,000円分
10名様



パセラリゾーツお客様センター
☎0120-860-840
http://www.pasela.co.jp/

食べて歌って楽しい休日を
パセラリゾーツで使えるお食事券（¥5,000）でお腹を満たしてカラオケで大はしゃぎしましょ♪

Accessory & Case
アクセ＆ケース♥

LALAさん
六本木R勤務（32歳／東京都）独身・子供なし



65 DUB Collection シルバーアクセサリー
3名様

毎日つけたくなる細やかなデザイン
存在感あるデザインのシルバーアクセでいつもと違うクールな印象へ★ 形は任せて♥

DUBコレクション ☎0120-79-3799
http://dub.vg/



67 ボディピアス
6名様

オトナな雰囲気のボディピアス♪
大人なボディピアスはどんなシーンでも注目の的になること間違いなし★ 形は任せて！

株式会社ノルコーポレーション
☎042-490-3616
http://www.rakuten.ne.jp/gold/e-medistore/

キュートなケースで毎日ハッピー♪
バッグモチーフのiPhone5ケース(¥2,940)★ 本格デザインで持ち手まで可愛い♡

68 Cliche iPhone5 ケース４種
各色2名計8名様

Candies Harajuku
☎03-6434-0046
http://candiesjapan.shop-pro.jp/

THE KISS
☎0120-58-3333
http://online.thekiss.co.jp/

雫に見立てた輝き胸元で揺れる恋心
胸元で揺れる小さなハートのネックレス（¥9,240）✧。自分へのご褒美にいかが？

1名様

66 スワロフスキー ジルコニア ピンクキュービック アメジストキュービック ホワイトキュービック ハート レディース シルバーネックレス



261コ!!

※誌面に掲載した美容法は、ロコミ、アンケートをもとに制作したものです。実行の有無は自己責任のもとにお願いします。

程式 BEST50♡











バストの位置が
垂れてきた

二日酔いが
夕方まで残る

まぶたがこける💧

地下鉄の窓に映った
自分の顔がヤバい…

二重の幅が
狭くなった!!

毛穴の
開き

夜遊びで
ゴルゴ線💧

ヒョウ柄ワーク帽 ¥2,480／TAKARAYA 渋谷109店　チベットラムファーベスト ¥29,190／DURAS　インナーショートパンツ ¥3,045／one spo(プレポワ) パンプス ¥6,195／REZOY 渋谷109店

童顔なのに
ほうれい線

むくんで
帰宅時には
ゾウの脚…

腰周りの肉が
たるたるしてきた

手や脚の
血管が目立つ

おしりの
セルライト

下半身が
ヤセにくい

脇や背中に
お肉がつく
ようになった

中折れハット ¥2,940／CECIL McBEE　インナーショートパンツ ¥3,045／one spo(プレポワ) サンダル ¥8,295／R&E 渋谷109店

25～33歳、姉世代35人の汗と涙と努力の結晶

2013年流行美容も大予測

新・美容方

残業や夜遊びの帰り、顔を見てかなりヘコむ　いくら努力をしたって5年前と同じってことはない
それでも前向きに頑張る、私達世代のリアルをぎゅっと凝縮したランキングを大発表
みんなが2012年にやり尽くし、2013年にもっとハマりそうな美容方法を徹底検証

HAIR&MAKE_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me)
TEXT_Tomoko Tamura,Yoko Ando STYLING_Kaori Nara MODEL_Sayaka,Sayo,Keiko,Meri,Yu-ka



ワンショルダーワンピース ¥3,990／TAKARAYA 渋谷109店　スタッズ付グローブ ¥8,190／DURAS　サンダル ¥8,295／R&E 渋谷109店

ラビットファーポンチョ ¥73,500／DURAS　水着（セットアップ）¥15,750／ぽこあぽこ 渋谷109店　パンプス ¥8,295／R&E 渋谷109店

総レースビスチェ ¥6,510／DURAS　フリンジショートパンツ ¥4,990／TAKARAYA 渋谷109店　パンプス ¥7,245／R&E 渋谷109店

25歳を過ぎて年齢という数字、時間の重みがのしかかってきた…
「自分だけは大丈夫！」そんな自信もなくなった…。
でも、みんなで知恵を共有すれば、まだまだできることがある!!

体の中のお掃除♥

338票

1位 酵素ドリンクでプチ断食♥



美恵はベジライフ酵素液で無敵の肌

7日で小ジワ減

友だちに勧められたベジライフは、寝る前に原液で20㎖飲むだけ✧飲んですぐ肌の調子が良くなったのを実感。味もおいしくて好き

ライフスタイルプロデューサー（32歳／東京都）既婚・娘2人
宮下美恵さん

美的90選のベジライフ酵素液はネットで約5,000円。すでに4本目に突入しているよ✧



定期購入してるファスティープラセンタ100,000 梅味はほのかな甘さで飲みやすい♪

肌ツヤがいい感じ



体内環境をよくすれば、美肌も手に入る♪

美和子はプラセンタ入りの酵素を愛飲✧

このドリンクと水を2対8で割ったものを毎食1杯飲んでる 酵素のダイエット効果とプラセンタの美肌効果を同時に摂れるの♥

ガガブラストラップ¥3,990、裾レースショートパンツ¥3,990／ともにTAKARAYA渋谷109店 パンプス¥7,245／R&E渋谷109店

木村歯科クリニック副院長（31歳／東京都）独身・子供なし
木村美和子先生



健康的にヤセるなら酵素はぴったり

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
早川沙世

バックルキャミソール¥2,990、ショートパンツ¥2,990／ともにTAKARAYA渋谷109店 パンプス¥7,245／R&E109店



酵素deスリムは90種類の酵素素材＆18種の美容成分を贅沢に配合♪ 楽天で3,980円✧

14日で約-2kg

沙世は朝1杯必ず飲んで代謝UP♥

酵素ドリンクを毎日飲むようになってから体重が減ったし、ニキビなどの肌トラブルがなくなった✧調子いいからずっと続ける予定♪

IT企業代表取締役社長（28歳／東京都）独身・子供なし
山田るり子さん

るり子は酵素八十八選でお尻が小さく✧

88種類の野草を中心にした酵素原料が気になってトライしてみたら、想像以上に痩せたの。飲むのはお風呂上がりや朝起きたときに

1カ月で-3Kg

酵素八十八選の野草原液は、約1・5万円で購入。定期購入だともっと安くなるみたい♪



体内リセット

大高酵素のスーパーオータカは半年間、北海道で熟成させた植物発酵エキス★ 約7,000円！

和恵はご飯代わりに酵素ドリンク

ダイエット中の食事代わりに酵素ドリンク★ ただ断食するより、デトックスになる酵素の方が体にいいし満腹感があって辛くない♪

アクセサリーデザイナー（31歳／東京都）独身・子供なし
本田和恵さん



産後のダイエットにもやっと成功できたの♥



2日で-2kg

70種の食物から天然酵素をギュッと抽出したピュアバランス酵素ドリンクは8,820円

Angelは酵素ドリンクで美脚に✧

産後すぐにピュアバランス酵素で48時間プチダイエットをしたの♪ 辛かったけど2kgヤセたよ 豆乳やミルクで割っても美味しい

セットサロンアンジェリカ経営（31歳／東京都）独身・息子1人
Angelさん

バックルキャミソール¥2,990、ショートパンツ¥3,990／ともにTAKARAYA渋谷109店 パンプス¥7,245／R&E渋谷109店

酵素ドリンク美容法♥

食事の代わりに、代謝を促進する酵素ドリンクを飲む方法♪ 朝に酵素を摂取するとダイエットにも効果的★ 酵素ドリンクによって満腹感が得られるからストレスなくプチ断食が可能✧

ココがポイント♥
プチ断食により内臓を休ませることで、体内デトックスが進み、代謝UP♪ フルーティで美味しい

ココに注意!!
プチ断食後は、胃腸に負担がかからないよう軽い食事にすること♥ 食べ過ぎるとリバウンド

2位 327票 ヨガ&ホットヨガでデトックス♥

体幹を鍛える♥

しなやかな体づくりで女の色気も格上げ確実✧



質のいい汗をかいて身も心も浄化する★

六本木R勤務（32歳／東京都）
独身・子供なし
LALAさん

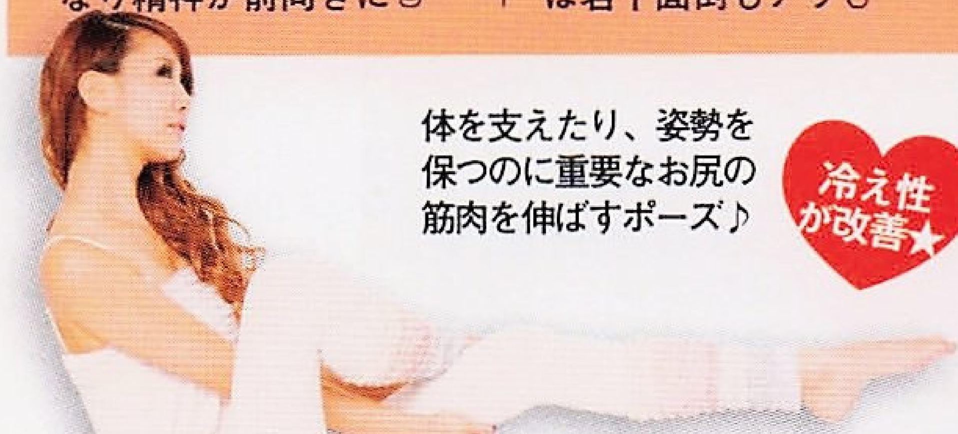
ジップブラストラップ¥1,995、裾レースショートパンツ¥3,990／ともにTAKARAYA渋谷109店 パンプス¥7,245／R&E渋谷109店

ヨガ&ホットヨガ美容法♥

古代インドで誕生したヨガは、姿勢と呼吸法を重視する健康促進を目的にした運動✧。精神と身体を最も安定した状態に近づける…ということで、海外セレブの間でも一大ブームに😊

ココがポイント♥
ポーズと呼吸法と瞑想の3大要素が調和♪ ダイエット以外にも姿勢が良くなり精神が前向きに😊

ココに注意!!
ホットヨガの場合、シャワーを浴びたり、着替えを持ったりなど…と続けるには若干面倒もアリ💧



体を支えたり、姿勢を保つのに重要なお尻の筋肉を伸ばすポーズ♪

冷え性が改善★

LALAは溶岩ヨガで自然治癒力UP♪

ミネラルなどが多く含まれた溶岩石の上でヨガをすると、体の芯まで温まっていい汗がかける♪ スタジオに週1～2回通ってるよ😊

和恵はヨガでリンパの流れを改善★

ヨガは種類問わず毎日やってる😊 代謝がよくなって肌がキレイになったり、リラックス効果があったり…といいことづくめ♥



片脚を上げて体幹を鍛えたり、座った状態で腕を上げて上半身の筋肉を伸ばしたりする♪

姿勢がよくなった

アクセサリーデザイナー（31歳／東京都）
独身・子供なし
本田和恵さん

通い始めてまだ2カ月なんだけど、1回のレッスンがたったの¥2,000で通えるの!!!

SATOKOはホットヨガでむくみと決別😊

とにかく発汗作用がすごくて、むくみが取れるだけじゃなく精神的にも前向きに♪ 右のはウエストの贅肉に効く三角のポーズ😊



2カ月で-4Kg

会社員（32歳／東京都）
独身・子供なし
SATOKOさん

Enaは体調次第で様々なヨガを実践♪

ジムでその日の体調に合ったタイプのヨガプログラムに参加してます★ 体のコアを鍛えると姿勢がよくなって、肌の調子もいい♥



体の軸がブレないように片脚で全身を支えるポーズ♪ できる日と無理な日があるの!

呼吸法で代謝↑

ビューティーサロンShionオーナー（32歳／東京都）
独身・子供なし
Enaさん

ひかりはピラティスで筋力アップ♥😊♪

体のインナーマッスルを鍛えるピラティスは、呼吸法が最も大切😊 横になってお尻を上げる太鼓橋のポーズはヒップアップにも効く★



1カ月で-2Kg



主婦（28歳／東京都）
既婚・息子1人
神河ひかりさん

トップ¥1,995、シ
トパンツ¥3,990
TAKARAYA
ウェッジ
デル私物

Angelはネコのポーズで腹筋形成😊

威嚇するネコのポーズで息を止めて9秒、ゆっくり「ニャー」と息を吐いてこの形に！ 肩コリが取れて首まわりもスッキリするよ😊



ウエスト-3cm

セットサロンアンジェリカ経営（31歳／東京都）
独身・息子1人
Angelさん

寝る前に10回するだけのネコのポーズは、テレビでやっていたのを見てから毎晩継続✧

かすみはお酢×酵素で便秘知らずの体★



ウエスト-3cm

酵素は飲みにくくて苦手だったけど、これは平気でウエストが3センチも減♥ 朝、水で薄めてゴクゴク飲むだけから、続けられる😊



ミンツプランニング代表取締役（26歳／東京都）独身・子供なし
金本かすみさん

お酢と酵素がミックスされたカシスフレーバーのBlessingは、ネットで5,250円だよ♪

MEGUはフルベジデト酵素液で快便に★



ウエスト-5cm

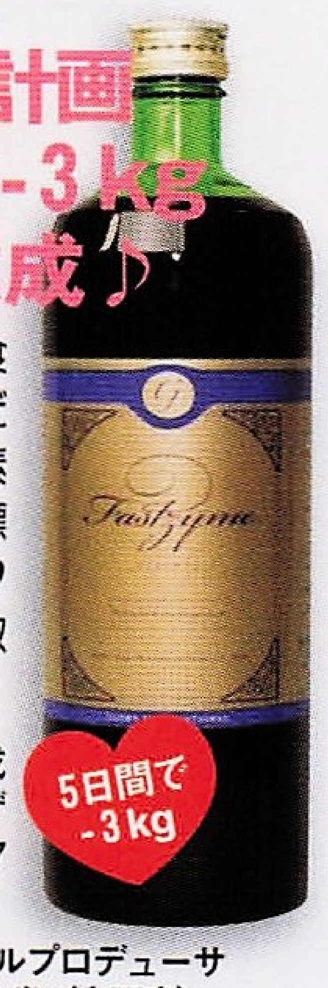
酵素が美容にもいいって聞いて1年以上飲んでたら、ウエストが5センチ減った♪ 1回20mℓを白米代わりに飲むのがオススメ✧

フルベジデト酵素液は約2,300円。ネットでも買えるし、ドラッグストアにも売ってる😊



ROCK PRINCESS プロデューサー（30歳／東京都）
独身・子供なし
MEGUさん

米さやは計画的断食で-3kgの目標達成♪



5日間で-3kg

目標の5日前から食事を減らして果物だけ！ 3日前から酵素ドリンクだけで目標日に3kgは減るよ♥ 生きた乳酸菌も摂取できて美肌にも😊♪

3年半以上も長期熟成発酵させたファストザイムは、900mℓで15,750円だけど納得★



アパレルプロデューサー（28歳／大阪府）
独身・子供なし
米本さやかさん

外出先でも気軽に飲める酵素サプリも人気です😊✧



222種類の植物発酵エキス

ソフトカプセルで飲みやすいし吸収性が高いらしいの♥ 代謝も良くなって肌のツヤ出た気がする😊 1袋2,000円くらいだよ♪



歌舞伎町蘭◯勤務（28歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

万田酵素のペーストタイプ



母から勧められて1年前から朝と夕方に飲んでる。味はイマイチだけど、便秘も治ってヤセやすい体質に♪ 1袋約5,000円くらい★



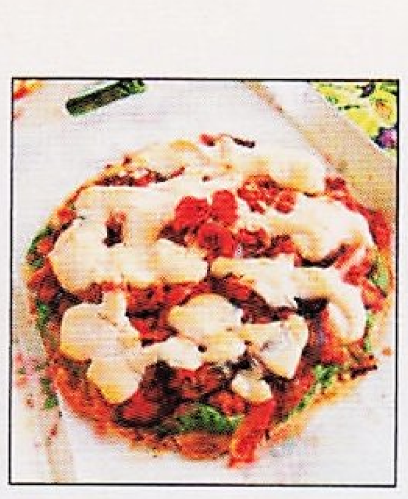
大阪のアートメイク自営（35歳）既婚
バツイチ・子供3人・
岩下りえさん

315票 3位 食べつつヤセる★

低GI食事法で太りにくい体質へ♥



ミシップランニング代表取締役（26歳／東京都）独身・子供なし
金本かすみさん



お料理教室は月額18,000円で3カ月通ったよ。お料理方法だけでなく、食の考え方やダイエットのカウンセリングもしてもらえた😊





かすみはマクロビオティックでダイエットに成功！

3カ月で-5kg

低GIな玄米と野菜だけを食べて、動物性脂肪を摂らないマクロビオティックは、料理も楽しいし味もおいしいから続けられる✧

けいこはヘルシーメニューから♪

食事の前にまずお水を1杯飲んで空腹感を抑えたあと、栄養バランスを考えたサラダや汁物から食事をスタートするのが習慣です★



専属モデル（28歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人
けいこ

胃腸も快調★





メインの他にほうれん草のバターソテー、アボカドと海老のサラダなど栄養価の高いメニューを加えるようにしてます♪

低GI食事美容法♥

糖質の吸収度合いを指すGIの値が低い食品は、食べても糖質の吸収がおだやかだから太りにくい♪　つまり低GIの食事を心がける方法♥

ココがポイント❤	ココに注意!!
食事の量を減らさなくてもダイエット効果があるし、メタボ防止にも◎♪	美容と健康には食事のバランスが大切だから、低GIのみの食事は×。

バックルキャミソール￥2,990，ショートパンツ￥3,990／ともにTAKARAYA渋谷109店　パンプス￥8,295／FLAG-J渋谷109店



食事バランスを調整するだけで体型キープ★

主婦&TokyoNadeshikoブロガー（32歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

私もやってるよ♪



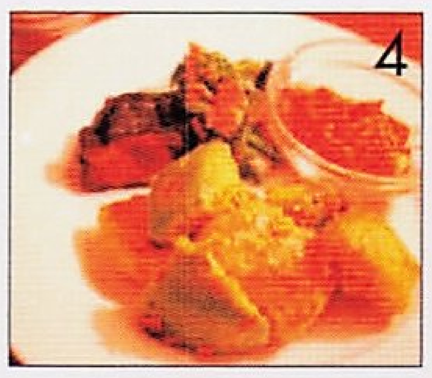
ドレスプロデューサー（27歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵さん

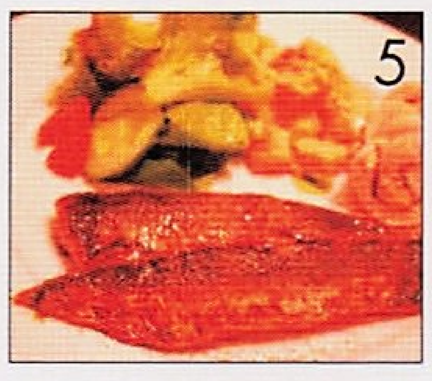
サラダでお腹を満たすと食事の量が減って体重も減るよ♥　野菜のおかげでお通じもよくなった♪



主婦（27歳／東京都）既婚・娘1人
谷 和香さん

中学生のときから太らないように、サラダ→みそ汁→メインの順で食事するように心がけてる★











どのメニューも野菜中心だけど、動物性タンパク質も加えてバランスを調整♪　太る原因になる炭水化物は控えめにしてる♥

MERIは野菜から食べてドカ食い防止♥

体重キープ♪

ノンオイルのドレッシングは野菜の栄養素吸収率が悪いから、サラダを食べるときはポン酢＆ごま油の自家製ドレッシングが定番♥

298票 4位 美脚の立役者♪

着圧ソックスでむくみを解消♥



太もも-1cm

ドンキで買った着圧サポーターは約1,000円くらいだった気が♪

さやかは着圧サポーターでセルライト除去✧

寝るときはいつも着圧サポーターをしてる★　着圧はなるべくキツいものの方が効き目があるような気がして選ぶときに注意してるよ😊



専属モデル（27歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか



夢みるここちのスリムウォーク ふわモコ美脚は肌触りがいい♥



脚まわり-3cm

セシールの着圧美脚ニーハイソックスはガーリーなコーデに合う♪



脚全体のむくみがとれるニーハイタイプがお気に入りです♪



コンプレックスのふくらはぎもスッキリ♥

専属モデル（28歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人
けいこさん

ガガブラトップ￥3,990、ショートパンツ￥3,990／ともにTAKARAYA渋谷10　パンプス￥7,245／R&E渋谷109店

けいこは寝ている間が美脚作りの時間♥

夜お風呂上がりに着圧ソックスを履いたら、就寝→朝起きるまでずっと履いてます♪　ふくらはぎのむくみが劇的にとれますよ♥

着圧ソックス美容法♥

脚に圧力が加わるように設計されたソックスを履くだけ★　この着圧ソックスを履くと、脚の血行が促進され、むくみや疲れがとれるよ♪

ココがポイント❤	ココに注意!!
運動やマッサージをしなくても脚がほっそりする何とも楽な方法♥	自分が心地いいと思う圧力のものを選ばないと体調が悪くなる恐れあり💧

香央里はメディキュットで脚ほっそり🐱

家に帰ってきたらすぐに着圧ソックスにチェンジ。夜は寝るとき用でサポートしていたら確実に脚の細さが変わってきましたよ😊



朝起きたときにはスッキリむくみがとれるメディキュット2,500円



むくみ解消

寝ながらメディキュットは2,625円。もう2年くらい愛用中✧



トリマー（26歳／兵庫県）独身・子供なし
花房香央里さん

祐香はデスクワーク中のむくみ緩和♥

外で着圧タイツを履いてると、「脚がまっすぐで細いね」って言われる✧　家にいるときも脚の血行促進のために加圧サポーター必須♪



スラリと美脚効果

シークレットヴィーナスのタイツは履くだけで美脚になれて超優秀♥



このセシールのソックスはひざ&かかとに保湿コーティングつき♪



ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん



冷え症対策

ドラックストアで買った着圧ニーハイはモコモコ素材であったか♪

りえは防寒も兼ねてむくみとり♪

新幹線での移動中や家にいるとき、締めつけがゆるいサイハイタイプの着圧ソックスを履いて脚の冷え＆むくみケアをしてるんじゃ♪



チャイルドマインダー（27歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

食欲抑制効果あり

291票 5位

炭酸水でエネルギー消費アップ&満腹感を得る♥



天然炭酸水でナチュラル美ボディをアプローチ★

専属モデル(27歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

ガガブラトップ¥3,990、ショートパンツ¥2,990/ともにTAKARAYA渋谷109店
パンプス/モデル私物



ペリエの中でもレモンフレーバーが1番好き★ 1本100円くらい♪

さやかはペリエで食べすぎを防止

炭酸水はお水を飲むよりも血行が良くなるって聞いた♪ ごはんのときにお水がわりに飲むとちょっとの量でもすぐに満腹になる☺



ヒップ -2cm

祐香は炭酸水で空腹感を紛らわす♥

お腹が空いたときや頭をスッキリさせたいときに炭酸水を飲むことにしてる♪ 昨年の夏から飲み始めて以来、結構ハマってるよ♥



ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー(33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

コンビニで買えるウィルキンソンがお気に入り☺ 飲みやすいよ★



満腹効果

ちのはゲロルシュタイナーで空腹しのぎ★

泡が細かくて強めの炭酸水が好き♥ 時間が経っても炭酸がちゃんと残ってるし、ジュース割りも美味しい♪ お酒とも相性ええよ♥



ミナミBar Coco Chino
経営(31歳/大阪府)
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

ウエスト -2cm

コンビニでもドラッグストアでもあるから飲みたいときに買えて便利!!



1カ月で -1kg

トクホのメッツ コーラは約180円。味はコーラそのものだから一石二鳥☺★

SATOKOはトクホのコーラで脂肪の吸収を減少!

食べ物からの脂肪の吸収を抑えるトクホ初のコーラは、おいしいのがポイント。ごはんのときに一緒に飲むことで食べる罪悪感が減る✧



会社員(32歳/東京都)
独身・子供なし
SATOKOさん



ブランドプロデューサー(27歳/大阪府) 独身・子供なし
米谷さやかさん

太もも -3cm

ヘルシアはオレンジやグレープフレーバーもあって150円くらい★

米さやはヘルシアで脂肪を絶賛燃焼中★

運動する前に飲むと脂肪を燃焼しやすくするらしく、散歩のときやショッピングのときに飲んでる♪ すぐに満腹になって間食防止にも★

私も飲んでるよ♪



六本木R勤務
(32歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

毎日ペリエかゲロルシュタイナーを飲み始めてからというもの、肌トラブルが起きなくなったよ♥



六本木Bar Lounge Amethyst代表(28歳/東京都)独身・子供なし
山上紗和さん

私も炭酸好きだからシャンパンじゃなければペリエ(笑)。血液もキレイになるみたいだし♥

炭酸水を飲むだけ美容法♥

炭酸水は体内の疲労物質の乳酸を体外に排出して疲労回復をしてくれるほか、血行を促進。運動後や食前、食事中に飲むのが効果的★

ココがポイント♥	ココに注意!!
美肌効果、便秘解消、疲労回復、デトックス効果…といいとこづくし♪	あまりたくさんの量を一度に摂取するとおなかをくだすこともある◊

体内を浄化する♥

285票 6位

乳酸菌を毎日摂って快便&スリムに♥

私はコレ飲んでる★



専属モデル
(27歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

仕事先にいるときはヤクルトをストック。疲れたときに飲むと甘くて癒されるんだよね☺



ダノンビオはカップタイプもドリンクタイプも好き。どちらも¥200くらいですよ☺



2週間で -1kg



育休中の正看護師
(32歳/三重県)
既婚・娘2人
土屋きよかさん

きよかはダノンビオで毎日整腸活動♪

便秘気味のときがあったからダノンビオに挑戦。朝ごはんに食べ始めて2週間くらいでおなかの調子が良くなって、体重も減ったよ✧



ジップブラトップ¥1,995、ショートパンツ¥2,990/ともにTAKARAYA渋谷109店 パンプス¥7,245/R&E渋谷109店

体調管理もできる♪



明治ヨーグルトR-1は免疫細胞を活性化する力が強い乳酸菌入り★

祐香は風邪も便秘も乳酸菌で治す♥

明治ヨーグルトR-1乳酸菌を摂取すると、免疫力がアップして風邪やインフルエンザの予防になるって聞いて食べるようになったよ★



便秘解消なくして美肌は一生ありえない★

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー(33歳/東京都)既婚・子供なし
水野祐香さん



1日1本で便秘解消★

MEGMILKののむヨーグルトはコンビニで150円くらいだよ♪

絵里奈は鉄分のむヨーグルトで健康管理!

便秘を解消したくて1日1本朝か仕事終わりに飲む♪ 快便になって肌荒れもなくなった! 胃や消化器官の病気の予防にもなるとか★



イベントコンパニオン
(28歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

明治プロビオヨーグルトLG21はすっきりとした甘さが◎。約120円♪

ウエスト -3cm



紗和はLG21で毎日便秘知らず★

朝ごはんのかわりにLG21を食べるようになってからお通じはいいし、風邪は引きにくくなったし、肌の調子もよくてもうやめられない✧



六本木Bar Lounge Amethyst代表
(28歳/東京都)独身・子供なし
山上紗和さん

乳酸菌を摂る美容法♥

乳酸菌は、体の免疫力を左右する腸内環境を良い方向へと導く特効薬的存在✧ 腸の働きを整えることは、病気予防や美容に絶対必要だよ♪

ココがポイント♥	ココに注意!!
便秘を解消してくれることにより、肌荒れ改善、免疫力強化につながる♪	大量摂取しても平気だけど、過剰摂取した分は腸に定着せず排便される◊

体を温める代表♥

268票

7位 しょうが系飲料&料理で燃焼BODY♥



しょうがパワーを味方に冷え知らずで太らない体★

六本木 Bar Lounge Amethyst 代表 (28歳／東京都) 独身・子供なし
山上紗和さん

ブラトップ¥1,995、裾レースショートパンツ¥3,990／ともにTAKARAYA 渋谷109店 パンプス¥7,245／R&E渋谷109店

紗和はジンジャーコラーゲンで健康体♥



コラーゲンとビタミンCとジンジャーエキス配合だから、寝る前に飲むと体の中からポカポカして、朝肌のツヤがいいような😊

KOSEのジンジャーコラーゲンは1本198円★ よくまとめてストック買いしてるよ！

奈緒はしょうが紅茶で冷え知らず♪



ラガ薬品のしょうが紅茶は、しょうがの味がスパイシーでおいしい♪

会社で何か飲むときはいつもこのしょうが紅茶にして、冷えない体作りをしてるよ★ 1年中ホットで飲むから、夏でも体冷やさない♪

サロン・ド・8carat経営 (31歳／東京都) バツイチ 独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

MEGUはしょうがのチューブを週1本消費！



ROCK PRINCESS プロデューサー (30歳／東京都) 独身・子供なし
MEGUさん

お味噌汁やおうどん、麻婆豆腐やチャーハンにだって2周描くくらいのしょうがをIN♪ おかげで冷え知らずだし、体調もいいよ♥

祐香はしょうがご飯で体ポッカポカ♥



ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー (33歳／東京都) 既婚・子供なし
水野祐香さん

体の冷えを感じたら、しょうがご飯で体の内側から温める♪ 和食全般のおかずに合うさっぱり系♥ ルクルーゼで生米から作るよ★



1 熱湯を通した油揚げ1枚としょうが30gを細かく切るよ★

2 2合のお米に①のものとだし、酒、醤油を入れて10分置く♪

3 中火にかけて沸騰してきたら、10分弱火にかけるよ♥

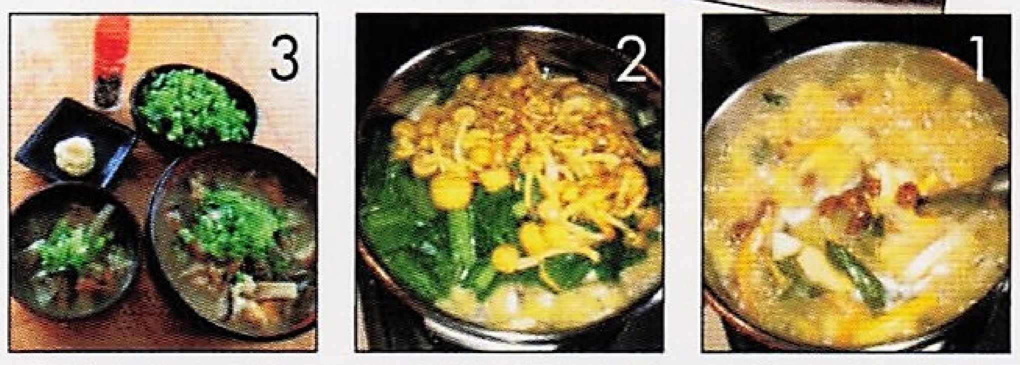
4 火を消して10〜15分蒸らしたら、ネギやごまをのせて完成✧

きよかは北海道の郷土料理で代謝UP♥



育休中の正看護師 (32歳／愛知県) 既婚・娘2人
土屋きよかさん

だんな様が北海道出身で、お義母さんに教えてもらったしょうが豚汁★ 具だくさんでしょうがもたっぷり入るから発汗性がバツグンに♪



1 里芋、大根は水から圧力鍋で煮る。豚肉やにんじん、ごぼうは油で炒める★

2 圧力鍋に炒めた具を入れて煮込む。ニラやお豆腐、きのこなども入れて♪

3 味噌とほんだし、醤油で味を整えて、たっぷりのしょうが入れたら完成♥

しょうが系○○の美容法♥

しょうがには、冷え性の改善、脂肪の分解…とうれしい効果がたくさん。体を温めたい場合には、加熱して摂取するほうがより効果が増すよ♪

ココがポイント♥
抗酸化作用により、美肌効果も抜群！ 食事に取り入れやすいのも魅力😊

ココに注意!!
刺激的な香りと独特な辛味成分があるので、苦手な人は苦手かも💧

若返りたいなら♥

255票

8位 かたつむりコスメでお肌の修復作業♥

和香はパックで乾燥を徹底防御!!!



肌の乾燥が気になったときは、お風呂上がりにかたつむりのパックでリラックス♪ 私にとってパックのベストタイムは約10分♥

主婦 (27歳／東京都) 既婚・娘1人
谷 和香さん



韓国コスメのバビペットのミラクルスネールキュアフィラー★

きよかは毎日使えるプチプラマスク♪



目もとの小ジワが気になって、日課になったピュアスマイルのシートマスク♥ かたつむりは人気だけあって、保湿力の高さは◎✧

ミシャのアクアSN（カタツムリ）ゲルマスクは上下セパレート式★

育休中の正看護師 (32歳／愛知県) 既婚・娘2人
土屋きよかさん



ピュアスマイルのかたつむりシートマスクは、約100円と良心的😊

佳那恵はアイクリームで潤いチャージ♪

入浴後、化粧水→パック→化粧水で肌を整えたら、このクリームを仕上げに塗るよ♪ そうすると潤いのあるもっちり肌になってる♥





かたつむり成分補給で無敵の美肌になれる♥

ドレスプロデューサー (27歳／東京都) 独身・子供なし
杉山佳那恵さん

ガガブラトップ¥3,990、ショートパンツ¥2,990／ともにTAKARAYA 渋谷109店 パンプス／モデル私物

かすみはかたつむり成分BBクリーム★



このBBクリーム、実はもう3本目！ 肌にやさしいからそのまま寝ても大丈夫。この上にパウダーを重ねるだけでキレイなんだ♪

ミンツプランニング代表取締役 (26歳／東京都) 独身・子供なし
金本かすみさん

PRESTIGEのかたつむり成分入りのBBクリームは、日本円にすると約1,000円😊



GCLABOのかたつむりしっとり保湿クリームはドンキで購入★

GCLABOのクリームの1回分は、持ち歩き用に便利✧

ミシャのヒーリングスネイルシートマスクはもらいもの♪

ちのは翌日まで潤い肌をキープ♪



スキンケアは全部かたつむりアイテムで統一しとんねん♪ パックを約20分したあと、化粧水、そしてクリームを薄めに塗ってるで★

かたつむり美容法

かたつむり粘液には再生効果があるとされているため、肌のアンチエイジング対策に欠かせないのがコレ★ 保湿力が高いのもポイント♪

ココがポイント♥
ニキビなどの肌トラブルやシワの改善をしたり、美白効果があるよ★

ココに注意!!
かたつむり系コスメを買う際には、粘液が高配合のものを選んだ方が◎。

デトックス効果◎

252票 9位

足ツボ刺激＆マッサージでむくみ知らずの美脚へ♥



健康も美脚も足ツボがカギを握ってる★

チャイルドマインダー（27歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

りえは疲れを感じたら足ツボPUSH♥

足ツボを整体に行って刺激してもらったり、お風呂のとき自分で指圧して血行を促進♪ むくみだけじゃなく体全体の疲れも和らぐ★



5年くらい前から、足のマッサージに行ってる★ 自分のツボを知るいい機会♪

メタリックベアトップ¥2,990、ショートパンツ¥3,990／ともにTAKARAYA渋谷109店 ／パンプス¥8,295／FLAG-J渋谷109店



ローリングメイトはスリミングジェルとセットで、母からの贈り物♥

育休中の正看護師（32歳／愛知県）既婚・娘2人
土屋きよかさん

きよかはローリングメイトで余肉を撃退！

産後太りをしたときに使い始めてもう3年。週に2回、寝る前に気になるところに5分当てるとほどよい刺激でむくみをとってくれる



ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

祐香はアジア旅行中の足ツボが恒例✧

足ツボマッサージをしてもらうと、下半身の代謝がよくなってスッキリする♪ 痛いこともあるけど極楽気分の心地よさがあるよね♥

台湾旅行でのひとコマだよ★ 観光で歩き疲れた足が癒された〜♪

愛美はフットケア機器でむくみとり♥

脚の下の方から上の方へ段階的に加圧してくれる機器をふくらはぎや太ももにつけて、むくみをなくしてる♪ 寝る前に使ってるよ★



自動的にふくらはぎをもんだり叩いたりしてくれる便利な道具♪

RUBWAY channelブロガー（25歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん



パナソニック エアーマッサージャー レッグリフレ★ 9,000円は安い！



MERIは薬代わりに足ツボ刺激★

生理痛がひどいときはツボを押すと薬より早く効くよ♪ マッサージ器具を使えば、指で押すより力が入るし、手が痛くならない（笑）。

主婦＆Tokyo Nadeshikoブロガー（32歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

タイのバンコクで買ったツボ押し器具で、ツボをピンポイントに刺激♥

足ツボマッサージ美容法♥

多くのツボが集中している足裏を押したり、脚のリンパ節を刺激しながら脚全体をマッサージして、体の不調を改善する定番の美容法♪

ココがポイント♥	ココに注意!!
リンパの流れを促進させて新陳代謝が高まるから、ダイエット効果あり♪	肌を傷めないように程よい力加減で♥ ツボ押しに慣れることが大事★

野菜不足を解決★

249票 10位

毎日の青汁で便秘＆吹き出物知らず♥



美恵は青汁のサプリで気軽に健康美肌♥

青汁ドリンクは苦手だからサプリの存在を知って挑戦！ ほかにコラーゲン・ウコンの成分も配合で4,000円くらい！ 子供も飲むよ♥

ライフスタイルプロデューサー（32歳／東京都）既婚・娘2人
宮下美恵さん

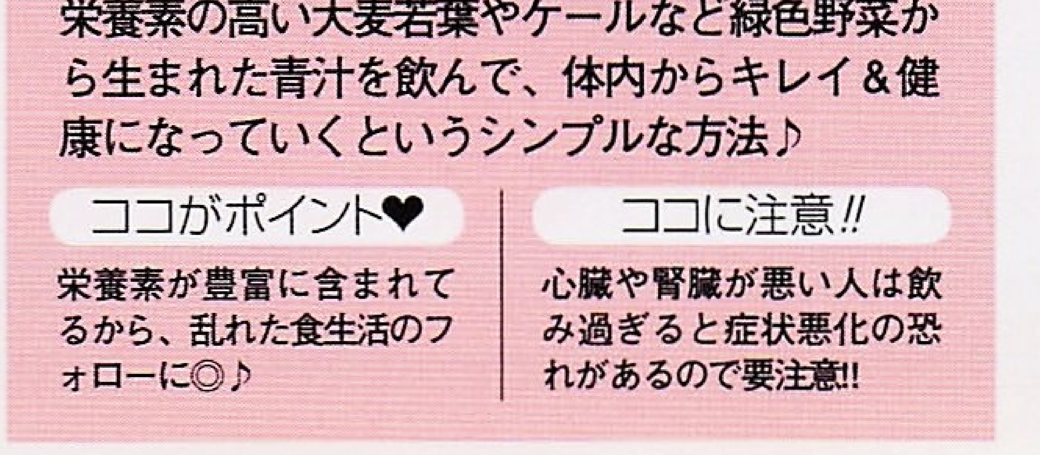
MEGUは葉っぱのミルクで美白

お母さんに勧められて、1日1杯をミルクで割って飲んでるところ♪ 飲み始めてから便秘がなくなって、肌が白くなってきたみたい♥

ROCK PRINCESSプロデューサー（30歳／東京都）独身・子供なし
MEGUさん



ヤクルトの葉っぱのミルクは20袋入りで1,000円くらいでお得★



大麦若葉の青汁100％はいただいたもの★ 飲みやすくて続けてます♪

るり子は大麦若葉の青汁で-3歳肌♪

肌のキレイな40代の方からオススメされた青汁は毎日1杯飲み続けて3年♥ 粉末だから、水でもいいけど豆乳割りが好き♪

IT企業 代表取締役社長（28歳／東京都）独身・子供なし
山田るりこさん



食物繊維がたっぷり入ったHIKARIの大麦若葉100♪

和香は青汁があれば便秘薬は永遠に不要

少量の牛乳で青汁の粉末を溶かしたら、さらに牛乳を加えてできあがり♥ 牛乳の代わりに豆乳でもOK★ 朝食のときに飲んでる♪



青汁のおかげで腸内環境はいつも良好♥

ジップブラトップ¥1,995、裾レースショートパンツ¥3,990／ともにTAKARAYA渋谷109店 パンプス¥8,295／FLAG-J渋谷109店

主婦（27歳／東京都）既婚・娘1人
谷 和香さん

舞遥は仕事前に1杯飲んで健康維持♥

野菜不足が気になって青汁を飲み始めました♪ 出社したら1杯飲むのが習慣で、飲み始めて以来肌の調子がよくなった気がします♥

(株)Mizuki代表取締役社長（30歳／福岡県）独身・息子１人
水城舞遥さん



キューサイのはちみつ青汁★ はちみつのほのかな甘みのおかげで飲みやすい♪

毎日の青汁美容法♥

栄養素の高い大麦若葉やケールなど緑色野菜から生まれた青汁を飲んで、体内からキレイ＆健康になっていくというシンプルな方法♪

ココがポイント♥	ココに注意!!
栄養素が豊富に含まれてるから、乱れた食生活のフォローに◎♪	心臓や腎臓が悪い人は飲み過ぎると症状悪化の恐れがあるので要注意!!

最新美容 NEWS

美容業界の技術は日々進化中★　最近では自分の本来持つ自然治癒力を活かした施術が、注目されています✧　旬な施術で美ライフを手に入れよう♪

PHOTO_Yoshinobu Bito

ボディメイキング効果を高めるバンデージ♥ ミイラエステ

形状記憶のための包帯がまるでミイラ!?

全身のリンパマッサージで体をほぐしたあと、エッセンシャルオイルやミネラル豊富な泥などが浸透したバンテージ(包帯)を体や顔に巻きつけ、仕上げに遠赤外線ヒートマットに包まれて発汗を促す、というエステ♥　使用するオイルは、施術前のカウンセリングでハーブティーを飲みながら自分の目的に合ったものを選んでくれるから、エステの効果が倍増するよ♪　施術前と後はボディーラインの採寸をしてくれる★　バンテージで全身をぐるぐる巻きにした様子がミイラっぽいことからこの名前で呼ばれてるよ


1 今回はローズマリーなどデトックス効果のブレンドオイル使用★


2 最初はうつぶせで肩〜腰にかけてのコリをほぐすイタキモ系!!


3 横腹の肉をお腹の中央へともっていき、くびれを作り上げていく♥


4 オイルと泥が浸透したバンテージで全身を包み、まさにミイラ!?


5 ヒートマットに包まれること15〜20分★ 老廃物が排出される♪



くびれを熱望するMERIさんが、ミイラエステを初体験♥



施術前に比べウエストが−2cm!!　サイズダウン！

グランナチュール

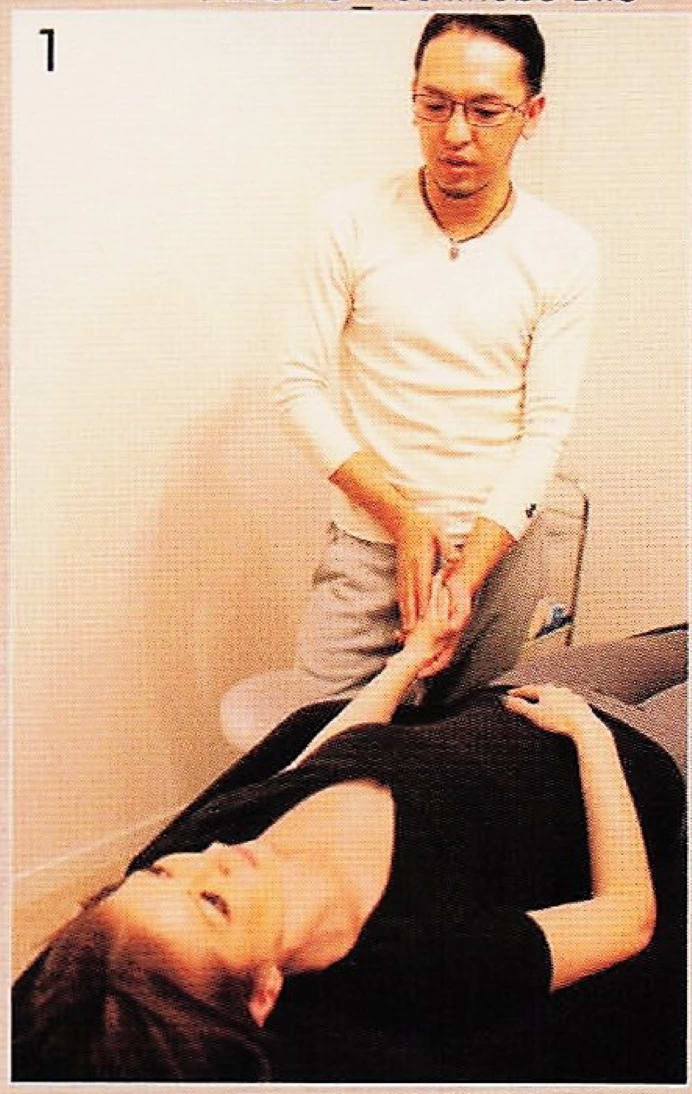
東京都世田谷区奥沢4-25-3／要予約☎0120-278-360／約￥13,650〜



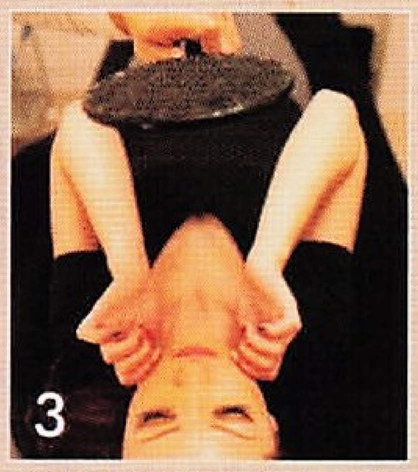
新しい美を提案する施術が登場✧ 筋膜ストレッチ

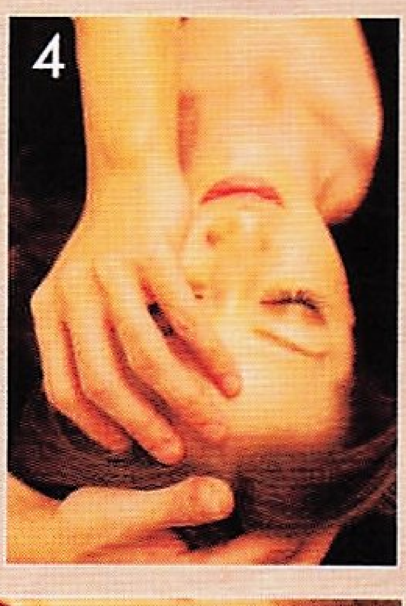
筋膜をストレッチすることで曲線美を追求♥

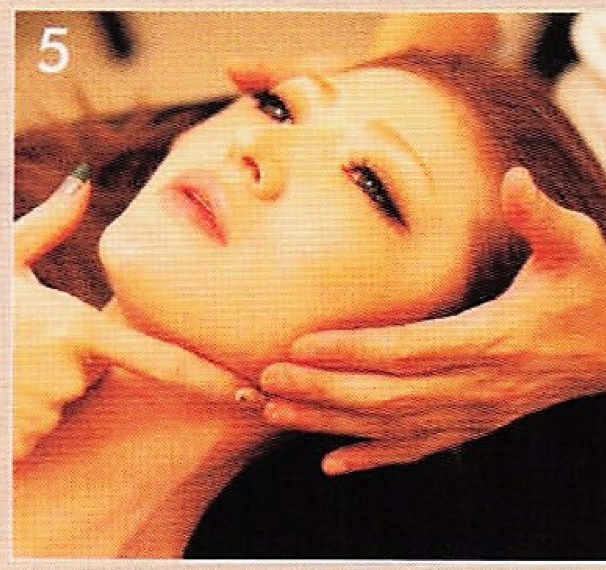
筋肉や血管、骨など体の組織を覆っている筋膜をストレッチすることで、体の歪みを矯正し、キレイなラインを作る施術が筋膜ストレッチ✧　筋膜には体内に溜まった老廃物や、外からの栄養分を出し入れするフィルターの役割があるのだそう。それがストレスなどによって硬くなり、むくみや疲れを引き起こす原因に💧 その筋膜に適切なストレッチをすることで、老廃物の流れを促し、顔やボディラインを美しく整えてくれる♥　整体やマッサージなどと違い、ぐいぐいやる施術でもないから痛くない！　やさしく触れられてキレイになれるよ♪

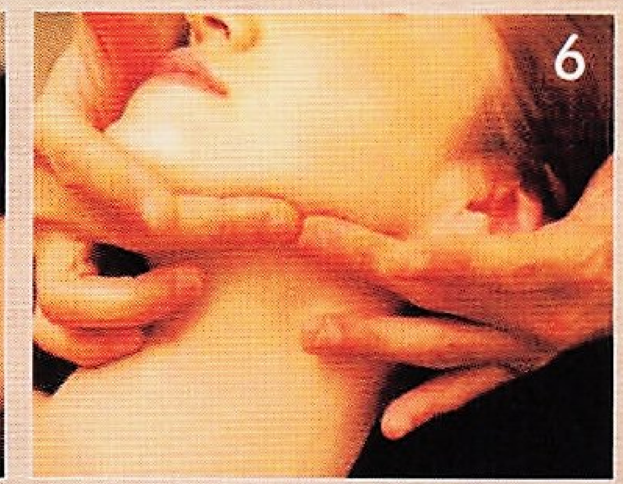

1 全身の筋膜はつながってるため、先生がその人に合った筋膜デザインを考えてくれる♪

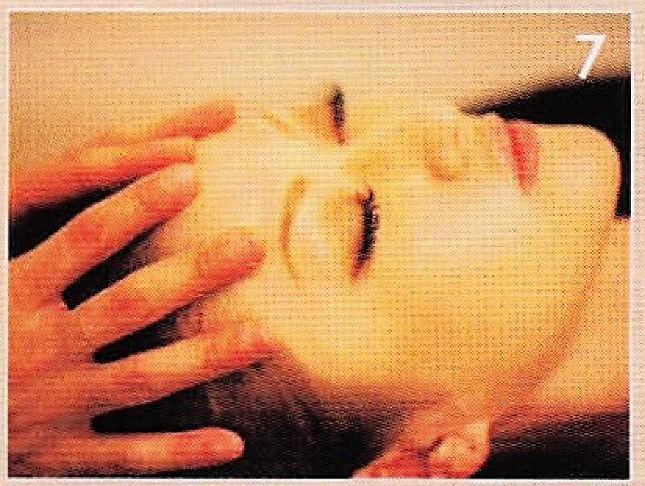

2 まずは左手の甲の皮膚を優しくスライドさせるところからストレッチスタート★


3 鏡で自分の顔を見て、顔の歪みやハリ感に変化が出てきたかを随時確認するよ♪


4 頬骨を上へ押し上げ、頬骨の筋膜を引っ張ってたるみを取り除く


5 フェイスラインの気になる所を集中的にストレッチして、歪みを正す♪


6 エラからあごのラインを揉みほぐして、この部分の筋肉を適切な位置へとシフト✧


7 頭皮からも筋膜をコントロールして、頬や目もとのたるみを取り除く♪



目もとやフェイスラインのたるみが悩み★　リフトアップ効果を期待してます♪



向かって右のみ終了時。フェイスラインが引き上がってシャープになってきた♥



頬を中心に、顔がリフトアップされたみたい♥　目もともスッキリした印象に♪

BEHAND

東京都港区麻布十番1-10-3-705／要予約☎03-6441-0883／初回限定￥10,000〜




川元亜夢先生

血液ブーム到来!?進化した血液系の施術に突撃ルポ♥

肌の再生能力を高めるFGF注入♥

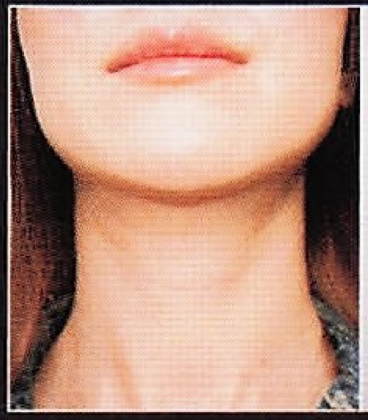
自分の治癒力を高める再生医療♥

FGFとは線維芽細胞増殖因子のこと★　コレを注入すると、体内のコラーゲンを産生する線維芽細胞が増殖して皮膚組織が再生されるため、肌の若返りに効果的♥　シワやくぼみなど気になる部位に打てば肌にハリが出て集中的に改善できるよ♪　ヒアルロン酸注射より効果が持続するからコスパ面も◎。今話題の再生医療の肌版です♥


シワが気になるほうれい線や首、目の下にマーキングして、注射位置を決めていくよ★

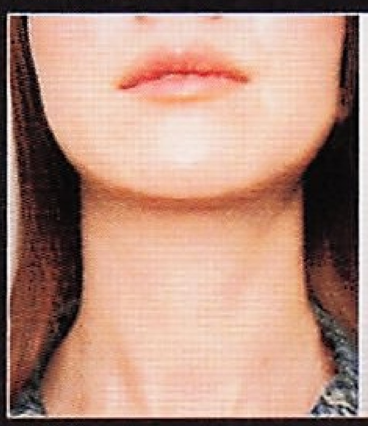

麻酔代わりに患部を保冷剤で冷やしたあと、FGFを注射♪　施術は10〜20分で終了♥

施術前





施術後





ベル美容外科クリニック

東京都渋谷区渋谷1-12-7 CRVITE10F／要予約☎03-6418-5746／￥73,500〜

血液カッピング

汚血を除去してデトックス★

調子の悪い部分に鍼を打ったあと、毒素によって汚れた血液を吸い出す治療法★　この治療を受けると、体内デトックスできるだけでなく、アトピー性皮膚炎などの皮膚病を治すこともできる♪　ダイエットの停滞期や、美肌作りにも効果的だよ★　その他にも肩コリ、腰痛など体内に毒素がたまることで起きるトラブルも改善へと導いてくれるよ♪


1 舌の状態や肩のコリ具合で先生が体調をチェックしていくよ♪


2 ツボマップを背中に当て鍼を打ったらその上にお灸を刺して着火★


3 お灸で汚血を浮かび上がらせたあと熱を行き渡らせるために指圧♥


4 汚血のあるツボに置いたカップを機械で皮膚に吸着させていくよ★


5 皮膚が引っ張られることで、コレステロールや脂肪を含んだ汚血が引き上げられる!!

蔡内科クリニック

東京都渋谷区初台1-51-5-B1／要予約☎03-5371-0925／初診料+鍼灸+カッピング￥24,150〜

血液クレンジング

血液サラサラにしてアンチエイジング♥

一度採取した血液に医療用オゾンを加えて、それを体内に戻す療法★　オゾンを投与されて活性化された血液が体内に入ることにより、全身の血液も活性化し、血流がよくなる仕組みだよ♪　血液の洗浄は週1でも月1回でもOKで、あらゆる体の悩みが改善するだけでなく、不妊にも効果的♥　病気の治療法としての安全性の高さもポイント♪


1 まずは体調や体の大きさに合わせた血液量を採取★　今回私は110cc採取したよ♪


2


3


4 血液に医療用オゾンを加えると活性化され、鮮やかな赤になった!!


5 オゾン浄化された血液を点滴で戻すと、体がポカポカして眠くなってきた

赤坂AAクリニック

東京都港区赤坂3-13-10 新赤坂ビル5F／要予約☎0120-1222-48／初回限定￥21,000〜／http://www.a3-clinic.com/


森 吉臣先生

ぴかっと内側から輝く肌に★
光沢美白

進化したヒアル注入で韓国の女優みたいな陶器肌♥

韓国の女優さんに人気の施術といえばコレ♪　粒子が細かい低分子ヒアルロン酸を注入することで、従来のヒアルロン酸注射より均等に肌の内部へと潤いが行き渡る施術★　この低分子ヒアルロン酸を打つと皮下組織に水のヴェールができるから、肌の内側から発光しているようなみずみずしい肌になれるよ♪　さらに肌質の改善や保湿、トーンアップ効果もあるため様々な肌の悩みが解決♥　また、肌に針を刺すことによって、体内がこの傷を治そうとするのでコラーゲン生成が促される効果もあり♪　肌の乾燥やくすみが気になってきたらこの施術をお試しあれ♥



1 肌の悩みを先生に相談して、改善点をチェック★　施術の流れも説明してもらった♪



目の下のクマやくすみが気になるから美白効果に期待♪　肌が発光する感じをぜひ体験したい♥



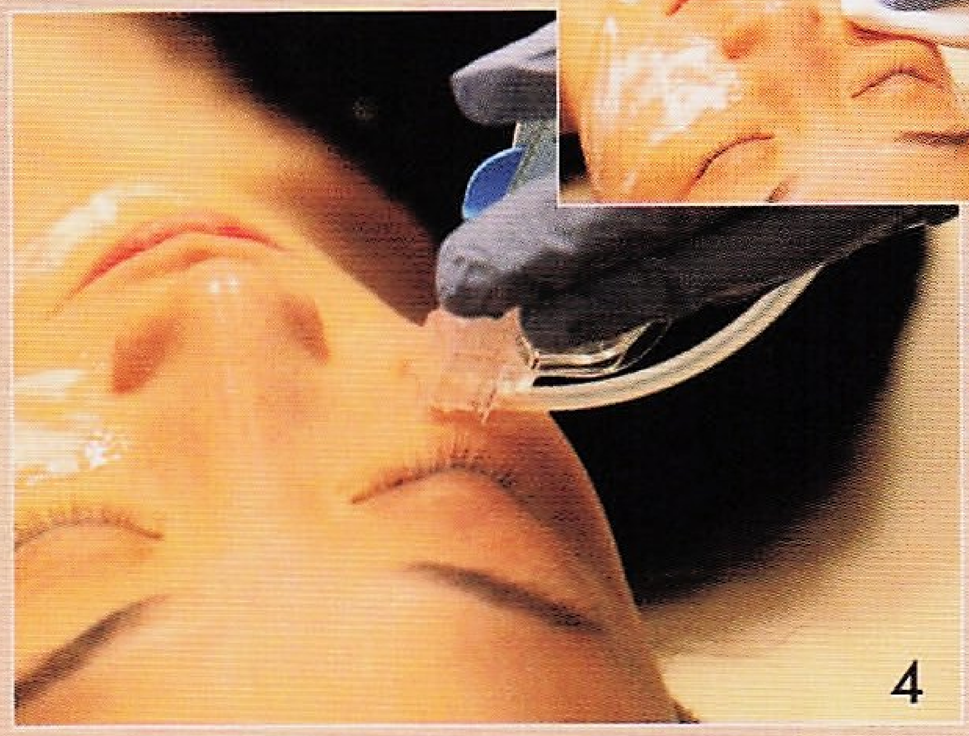
2 麻酔クリームを顔全体にムラなく塗っていく。約20分この状態で麻酔が効くのを待つ



肌に少し赤みや注入の跡が残ってるけど、メイクで十分隠せる範囲内で特に問題なし♪



3 麻酔が効いて顔がじんわりしてきたら、麻酔クリームを丁寧に拭き取って注入準備完了♥



4 光沢美白専用マシンで、頬全体に低分子ヒアルロン酸を等間隔に注入するよ



顔全体に赤みを感じるのが気になる…。でも注入の跡はほとんど分からなくなってきたよ★　メイクもいい！



5 注入後は注入した部分を押さえながら肌を拭き取る★　一度拭き取れば注入あともも目立たない♪



肌がなめらかになって、ハリ&ツヤが出た♪　スキンケア直後よりも潤い感のある肌に!!

姉ageha読者特典

予約の際、「姉アゲハを見た」と言った方先着５名様に１回2.4万円相当のこの施術をプレゼント♥　（但し2012年12月21日予約まで）

品川スキンクリニック

東京都渋谷区道玄坂2-3-2 大外ビル4F／要予約☎0120-326-500／￥24,000～



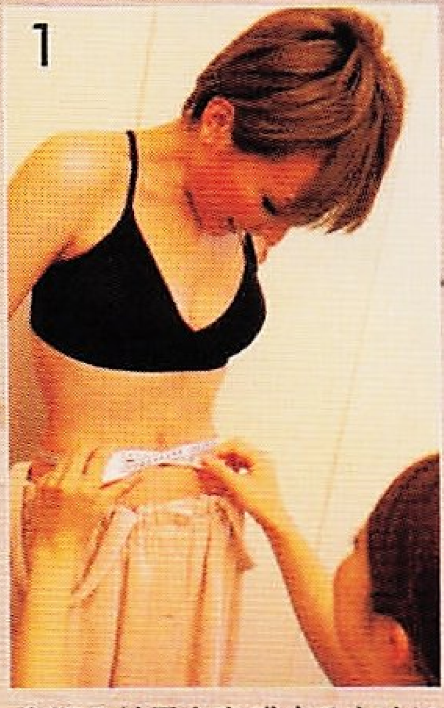


上田 寛 先生

冷却効果でダイエットがよりスムーズ♪
温冷機能付キャビテーション

即効性がアップした新しいキャビテーション♥

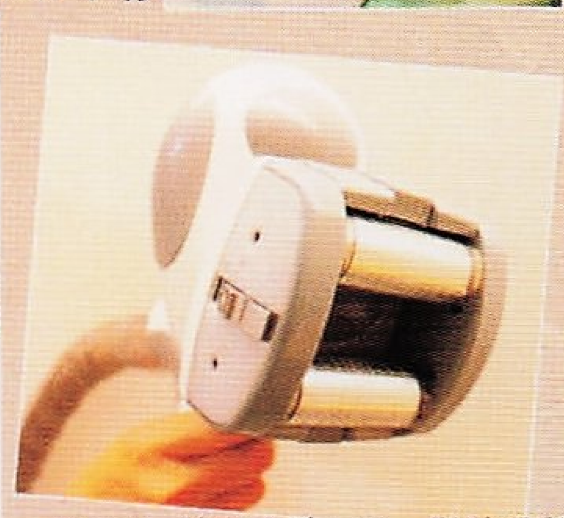
キャビテーションとは、超音波で脂肪細胞内に気泡を生成させ、その気泡が弾けることを利用して脂肪細胞を破壊する方法★　このキャビテーションを温熱作用で温めながら行うと超音波の浸透率が高まり、脂肪を短時間で破壊！　さらにそのあと冷却することで引き締め効果を狙うよ♪　キャビテーションにこの温冷機能がついているのはシーズ・ラボが業界初♥　施術直後にサイズダウンしたのがわかるから、即効性を求める人にオススメ♪　この施術の効果はそれだけでなく、代謝が上がったり、痛みがないからリラクゼーションにもなるよ♥



1 施術の効果を実感するために採寸から開始★　後で薄手のガーゼ素材の服に着替えるよ♪



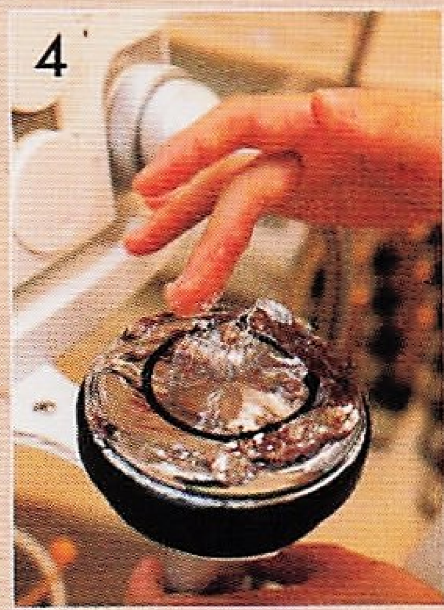
2 脂肪やセルライトを分解するエンダモロジーを使って全身を吸引★



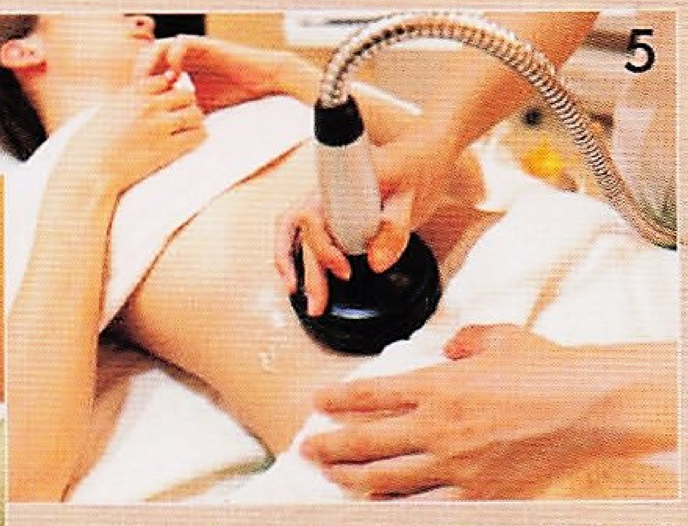
このエンダモロジーは、脂肪分解に加えリンパの流れを600%もアップさせてくれるパワフルな装置♪



3



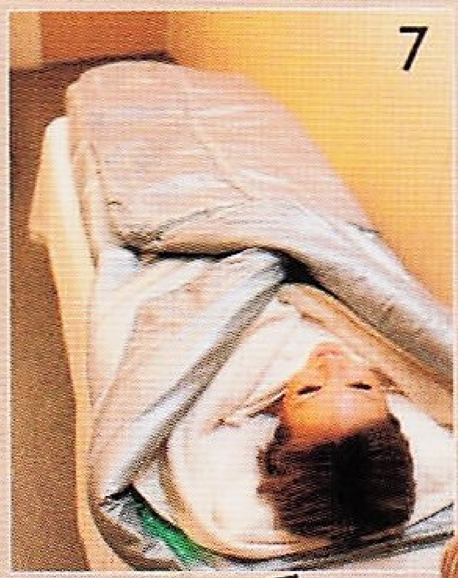
4 キャビテーションにジェルを塗る♪　こうすれば超音波が体に通電しやすくなるらしい



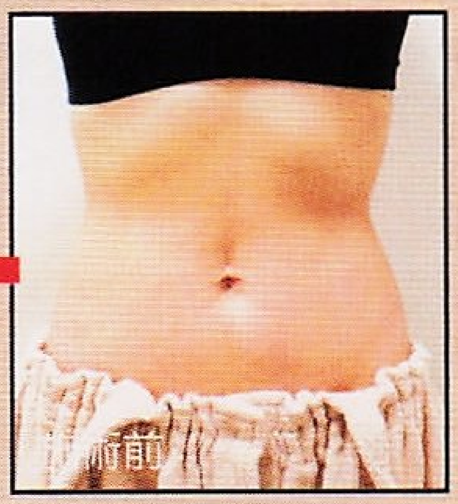
5 キャビテーションを40℃の温かい設定で約15分当てる　パチパチする感触が◎♪



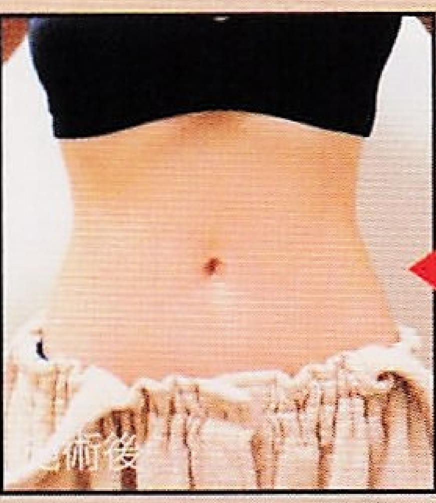
6 今度は－10℃の冷たい設定で約２分間当てていき、ボディラインを引き締めるよ♥



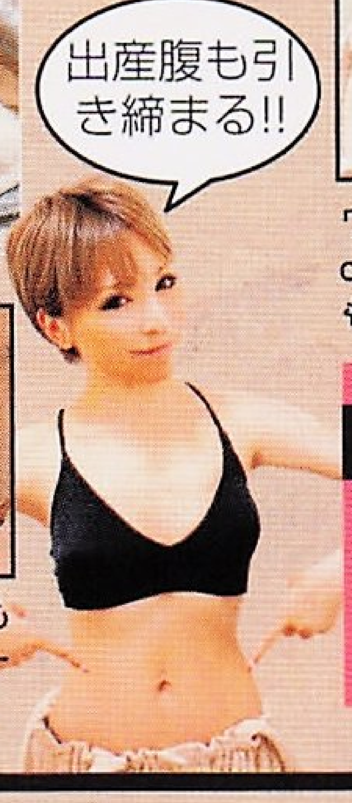
7 20分間ヒーティングマットに包まれ、全身から大量の汗を出して脂肪を排泄させる



普段からピラティスやもみ出しはしているけど、どうシェイプアップするか楽しみ♪



ウエストのくびれ部分に－2.5cmの変化あり♪　見た目的にもスッキリした感じ★



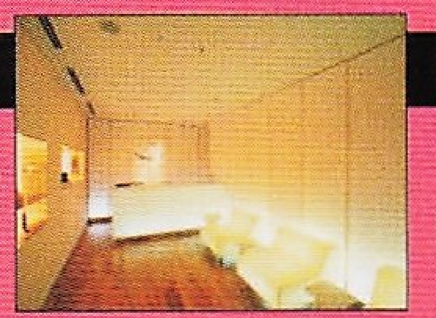
こんなメニューも!



3万円のシャンパンを22本も使ったセレブシャンパンゴールドコース￥315,000もアリ。

シーズ・ラボ　恵比寿店

東京都渋谷区広尾1-1-40 恵比寿プライムスクエアプラザ1F／要予約☎0800-111-4116／初回限定￥5,250～



話題のアノ商品を徹底リサーチ!!

発酵コスメ



不思議な泡でうるツヤ肌★

Su:m37°のホワイトデトックスマスク♪　これも韓国でゲット★　ストレスを感じた肌に反応して泡が出るから不思議な使い心地！



角質ケアに最適な発泡マスク★

お風呂上がりに顔にこのバブルマスクを約10分間のせるよ★　そのあとお湯で洗顔すると、角質も一緒に落ちて肌ツルツルに





THE Saem ジェムミラクル ブラックパール O2バブルマスク♪



The Saem チャガ リポソームバイオセルロースシートは韓国で♥



キノコ発酵抽出物で肌を再生♥

保湿力がハンパないこのパックは週に１回の特別用★　キノコの皮膚再生効果で肌にハリが出るから、シワ対策としても◎♪

ミドリムシコスメ&ドリンク

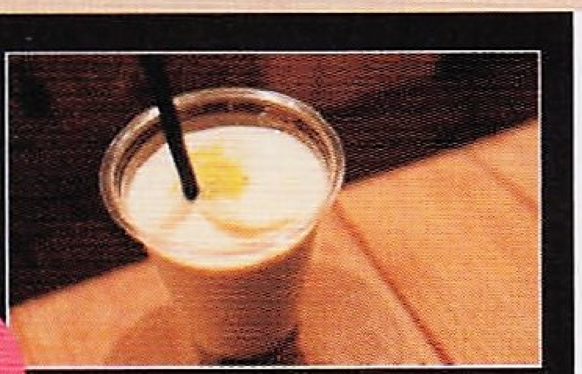
保湿力が高いから乾燥対策に♪

冷蔵庫で冷やしておき、化粧水代わりに朝晩２回使ってるよ♪　ミドリムシエキスは私の肌に合ってるみたいで、肌が潤ってツヤが出てきた





ピュアスマイル エッセンスマスク 多様生物シリーズ ミドリムシは約100円でお買い得★





59種類の栄養素を摂取★

私が飲んでるシェイクはバナナベースで、1杯で1日に必要なビタミンやアミノ酸が摂取できるみたい♪　渋谷とかハンズのカフェで飲める★

11位 246票

炭酸ガス系入浴剤で安眠&熟睡♥



令子はバブを投入して短時間入浴♥

お風呂は長く浸かるとのぼせるから、5分だけ肩まで全身浴★　体がしっかり温まるから湯冷めしないし、その日の疲れがほぐれる♪

バブのローズガーデンは、華やかな香りでテンション上がる♥



バブを湯船に入れるのは安眠への儀式★

シフォンブラトップ¥2,898、シフォンフリル4段¥1,365／ともにぼこあぼこ 渋谷109店　パンプス¥7,245／R&E渋谷109店

アイラッシュサロンVERIEオーナー（32歳／東京都）バツイチ独身
小笠原令子さん



肌荒れが治るくらい、スキンケア効果のあるきき湯★　クレイ重曹炭酸湯は乳白色だよ♥

和香はきき湯で肩コリや腰痛を緩和♥

入浴中は腕を上げたりしてストレッチしながら、肩コリを和らげてるよ♪　普段子供と一緒に入るけど、ひとりのときはやや長風呂

主婦（27歳／東京都）
既婚・娘1人
谷 和香さん



バスクリン きき湯の冷え症・疲労に食塩炭酸湯は1袋約120円！

マイクロバブ120円は、粉末の泡が体全体を包んでポカポカ♥

育休中の正看護師（32歳／愛知県）
既婚・娘2人
土屋きよかさん

きよかはきき湯で疲れ知らずの体に✧

きき湯のお風呂で20分つかると、翌日は超元気！　炭酸ガスの発泡効果で温まるおかげか、なんと階段の昇り降りも息切れしない♪

紗和は王道のバブで仕事の疲れをOFF✧

仕事で疲れた日はたっぷりのお湯に、森林っぽい香りのバブ✧　30分浸かっていると、血行もよくなって1日で肩コリがほぐれるよ

六本木Bar Lounge Amethyst代表
（28歳／東京都）
山上紗和さん



花王　バブの森のこもれび（ナチュラルオアシス）は約1,500円★

炭酸ガス入浴剤美容♥

湯船に炭酸ガス系入浴剤を入れ、お湯に浸かるだけの簡単な方法♪　炭酸ガスによって血流量が増え、全身の新陳代謝が促進される♥

ココがポイント♥	ココに注意!!
体の疲労感や冷え症が和らぎ、温浴効果で身体の芯までポカポカに♥	入浴剤をお湯に入れてから炭酸ガス効果が続くのは、約1〜2時間だけ★

12位 239票

炭酸パックで毛穴引き締め美肌効果♥

主婦（28歳／東京都）
既婚・息子1人
神河ひかりさん



ひかりは炭酸パックの老舗est愛用✧

1日で小ジワ解消

化粧水のあとに下用マスク→上用マスクの順番で顔につけて手のひらで密着♥　15分置いてマスクをとると手が吸いつく肌になってるよ

estのディープアクティベートマスクは、6セットで10,500円ナリ



プルソワンのSX7000 TGパック♪　ジェルは顆粒と混ぜて使う

さやかはサロン専用のSPARKLE 1000PLUS★

パックをとったあとは肌がワントーン明るくなって弾力も復活　DJで徹夜が続いたりして、疲れてるときにはさらに効果テキメンだよ♥



SPARKLE 1000PLUSはネットで約13,000円

ジェルと顆粒を混ぜるシリコン製の器がついていて便利だよ♪



ちのは高品質な炭酸パックで美肌へ★

通ってるセットサロンで炭酸パックと出会い、約4年前から愛用しとる♪　くすみがとれて透明感が出るから美白作りに効果的や

ミナミBAR CoCo Chino経営（31歳／大阪府）
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん



細胞レベルで肌をワンランクアップさせる✧

アニマルブラトップ¥2,394、チュール×レース4段フリル¥1,365／ともにぼこあぼこ渋谷109店　パンプス¥7,245／R&E渋谷109店



6回分で約10,000円★　安くはないので、週イチのご褒美パック♪

綾香はメディプローラーAAで毛穴レス✧

液体と顆粒をスパチュラで混ぜて塗ったら20分寝かせる　固まったパックを落とすと毛穴が小さくなったのが目に見えて分かる✧

歯科医療事務（28歳／東京都）
既婚・子供なし
古橋綾香さん

炭酸パック美容法♥

パックの中に閉じ込められた炭酸ガスによって、細胞が活性化&自然治癒力が高まるというアンチエイジングに効果的なスキンケア方法★

ココがポイント♥	ココに注意!!
血行促進効果で老廃物を排出させるから、毛穴の汚れを落としてくれる♪	肌に炎症があったり、敏感肌の人には刺激が強すぎる場合がある



育休中の正看護師（32歳／愛知県）既婚・娘2人
土屋きよかさん

疲れがちな目もとには蒸気の癒しがマスト✧

レースブラトップ¥2,898、チュール×レース4段フリル¥1,365／ともにぽこあぽこ 渋谷109店、パンプス¥7,245／R&E渋谷109店

きよかは蒸気マスクで目ヂカラ強化✧

寝る前の10分、目もとにのせるだけ♥　1日の疲れと緊張感が蒸気でほぐれるから、血行も良くなってクマ知らずに



めぐリズムの蒸気でホットアイマスクは5枚入りで約600円♪

1日でクマ解消

眼精疲労解消



めぐりズム 蒸気でホットアイマスクのラベンダーセージの香り♥

ひかりはestのアイマスクで目もとケア♥

乾燥が気になる目もとに左右1枚ずつつけて15分。プルプルのゼリー層に含まれた炭酸が血流を促進してくすみが完全にオフされる♪

主婦（28歳／東京都）既婚・息子1人
神河ひかりさん



目もと明るく

ディープアクティベートアイマスク2枚×4setで3,990円♪



アクセサリーデザイナー（31歳／東京都）独身・子供なし
本田和恵さん

和恵は目の蒸気浴してリラックス♥

目の疲れを感じたとき、寝る前にホットアイマスクするよ★　目もとが温まって心地よい眠気がくるし翌朝の目のむくみ防止になる♪

血行促進してパッチリした目もとへ♪

温&冷アイマスク美容法♥

皮膚が薄く、水分量の少ない目のまわりは、温冷マスクをすることで血流が改善。マッサージいらずで簡単に乾燥を防ぎハリも回復する✧

ココがポイント♥
目もとに温と冷の刺激を与えることで血行が促進され、クマ防止になる♥

ココに注意!!
長時間つけると逆に乾燥。また、まつエクは若干とれやすくなるので注意!!

13位 234票 クマシワ撃退
温&冷アイマスクでクマ&シワ撃退!!

14位 228票 ハリを注入♥
プラセンタ注射でふっくら肌♥

ちのは出勤前の注射で肝機能を強化♪

シワができない

免疫力を高めてくれるプラセンタを打っておけば二日酔いになりにくいで！　肌にハリが出て、みずみずしい肌でいられる♪

ミナミBAR CoCo Chino経営（31歳／大阪府）バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん



細胞再生作用のある「ラエンネック」というエキスが使われてるんやて★

奈々はにんにく＋プラセンタで全身若返り★

1回で体力UP

アンチエイジング効果の高いプラセンタに、疲れをとるにんにくをブレンド♥　病院に1年半くらいここぞという時に通ってて1回約3,000円♪

名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（31歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

湘南美容外科では1アンプルを1クール（4回）1,800円だよ♪



プラセンタ注射美容法

プラセンタとは胎盤のこと。この注射を体内に打つことで、新陳代謝の活性や血行促進などの効果、さらに免疫力まで高めてくれる♪

ココがポイント♥
即効性があることに加え、他の美容注射に比べて安全でお手頃価格♪

ココに注意!!
持続性はあまりないので、定期的に注射を打たなくてはいけない

美和子先生はカクテル注射で美白力増♥

翌日の肌ツヤUP

自分のクリニックで、顔が腫れる心配のない口の中へビタミンやプラセンタ配合のカクテル注射を週1〜2回打ってるよ★

木村歯科クリニック副院長（31歳／東京都）独身・子供なし
木村美和子先生

隔週でうるおい肌

香央里は湘南美容外科のプラセンタで乾燥を撃退✧

1年前からプラセンタ注射を始めて、効果を実感したのは3カ月後！　劇的に肌がうるおった！　さらに肩コリもなくなって大満足♪



お手頃価格&美肌効果のいいとこどり注射♥

トリマー（26歳／大阪府）独身・子供なし
花房香央里さん

レースブラトップ¥2,898、シフォンフリル4段¥1,365／ともにぽこあぽこ 渋谷109店
パンプス¥7,245／R&E渋谷109店

15位 220票 むくみをとる
コロコロですっきりフェイス&ボディ♥



下半身の代謝の悪さをコロコロで解決♪

RANWAY channelブロガー（25歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

アニマルブラトップ¥2,394、チュール×レースフリル4段¥1,365／ともにぽこあぽこ 渋谷109店　パンプス¥7,245／R&E渋谷109店

愛美は脚のむくみをハイパー除去♥

脚が約−2cm

コロコロ歴は約10年★　手があいたら、むくみやすいふくらはぎや太ももにコロコロするのが習慣♪　撮影の合間も活用してる♥



ツボ押しできるコロコロ★　脚を挟みやすくて使い勝手抜群♥

りえは湯船の中で腕をやさしくケア♥

お風呂に入りながら、適度な力加減で腕全体を約5分間コロコロ★　血行促進にもなるから新陳代謝アップにもつながってると思う♪

このコロコロは、肌にあたる部分がゴム素材だから気持ちいいの♪

二の腕が細くなる

チャイルドマインダー（27歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

奈々はリファプロで引き締まった肌へ♥

たるみUP

¥24,900のリファカラットはリファプロよりも吸引力が抜群♪

微弱電流を発生するローラーは、まるで両手で包まれているような温かいリアルな感覚が心地いい♪　防水加工なのでお風呂でも使える♪

名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（31歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

さやかは顔用コロコロでむくみ対策！

コロコロ転がすだけでOKなゲルマローラーは、忙しくても片手間でできるからうれしい。コロコロするだけで肌の血行がよくなるよ★



なんだか吸いつく使い心地

メイクさんから1年前にもらった♪　撮影前やテレビを見ながら♥

輪郭がスッキリ

専属モデル（27歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

コロコロ美容法♥

顔や腕、脚などほぼ全身に使えるコロコロは、気になるパーツを引き締めてくれる優れモノ★　手軽な方法だから、いつでもどこでもできる♪

ココがポイント♥
顔に使えばリフトアップ、体に使えばセルライトの予防が期待できる♪

ココに注意!!
目もとなど皮膚の薄い部分に長時間使うと肌を傷めてしまう可能性が★

16位 219票 自宅でエステ♥

美顔器でたるみ&クマ知らず♥

ひと手間加えるだけでツヤめく肌にチェンジ♪



綾香はエビス ツインエレナイザーPRO

スキンケアの最後に10分くらい美顔器を下から上へと滑らすだけ★　それだけで肌の感触が段違い! 大事な日の前夜はマスト☺



エビス ツインエレナイザーPROはネットから約30,000円で購入✧

週1で超美肌

歯科医療事務（29歳／東京都）既婚・子供なし 古橋綾香さん

パナソニック超音波美容器 毛穴エステはお風呂でも使える防水仕様★角栓も取れる♪

ツルツル肌に変身

RUNWAY channel ブロガー（25歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人 鈴木愛美さん

愛美は子育ての合間に美肌作り♥



毛穴の引き締めに効果的な美容器に専用ジェルをのせて、頬のリフトアップ&首のリンパマッサージをホームエステ感覚でやってる♪

専属モデル（28歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人 けいこ

雑誌コラボのエステナード美顔器&ホットジンジャーフェイスジェルは約3,000円♪

肌がモチモチに✧

けいこは美顔器でメイクのノリUP♥

専用のジェルを顔全体に塗ったら、頬やおでこ、フェイスラインに美顔器を当てます♪　肌の奥まで潤いが浸透するので手放せません♥

充電式のパナソニック ローラー式美容器エステローラー EH-SP30♪



ちのはスッキリ小顔を美顔器で作る♥

寝起きの顔のむくみが気になるから、頬やフェイスラインに美顔器を当てるのがメイク前の日課♪ 振動の加減はスローモード設定★

顔のむくみ解消

ミナミBAR CoCo Chino経営（31歳／大阪府）バツイチ独身・娘1人 河崎ちのさん

美顔器でリフトUP美容法♥

最近は数万円とお手頃なものが主流♥　超音波でリフトアップや、イオンで美容液浸透&メイク汚れ落としなど複数の機能があるのが人気♪

ココがポイント♥

細かい振動や超音波&イオン導入により美容液が肌の奥まで浸透する★

ココに注意!!

超音波は一カ所に長時間あてるのは肌を傷める可能性があるのでご注意♢

ROCK PRINCESS プロデューサー（30歳／東京都）独身・子供なし MEGUさん



顔のむくみ解消

MEGUは美顔器でたるみとシワを解消♪

リンパを刺激してフェイスラインをぐっと持ち上げるから、たるみやシワに効果が♥　赤ら顔も良くなった気がします✧

エステで購入したRenie Sonic✧。目の下の小ジワやほうれい線に効く★

レースブラトップ¥2,898、チュール×レース4段フリル¥1,365／ともにぼこあぼこ 渋谷109店　パンプス¥7,245／R&E渋谷109店

17位 214票 お肌疲れ知らず♥

水素水&サプリでオールも乗り切れるタフな体に♥

水素パワーを手に入れて狙うは錆びないカラダ★

レースブラトップ¥2,898、チュール×レース4段フリル¥1,365／ともにぼこあぼこ渋谷109店　パンプス¥6,195／REZOY渋谷109店



専属モデル（27歳／東京都）独身・子供なし 荒木さやか

ピュア水素24は、60粒入でたしか5,145円★　120粒入もあるよ!

ウエスト-3cm!

さやかはピュア水素24で疲れとお別れ★

生活が不規則だから寝る前に3粒、朝起きて3粒のサプリを開始♪　オールした次の日も肌の調子がいいし自然とヤセた✧ 目覚めもスッキリ!!

健康補助食品のおはよう水素は90カプセルで13,000円★

免疫力強化の味方♪

智子は水素サプリで体調管理万全に★

寝る前に水素サプリを2~3カプセル飲んでるよ♪　肌荒れ防止と体調を崩しにくくするから、かれこれ約4年続けてます♥

ミソガール委員会代表（27歳／東京都）独身・子供なし 藤本智子さん

Enaは水素水で肌を内側から磨く♪

のどが渇いたときは日田天領水、朝&寝る前はメロディアンの水素♥　水を飲むようになってから、化粧水の浸透力がよくなった♪

日田天領水は天然水素水が含まれたミネラルバランスのいい水♪

メロディアンの水素たっぷりのおいしい水は水素含有量トップクラス★



ビューティーサロンShionオーナー（32歳／東京都）独身・子供なし Enaさん

肌荒れと無縁

Hydrogen Bubble Bathスターターキットはいただきもの♥　体スッキリ。



るり子は水素浴で全身がしっとり♪

水素バスを専用容器に入れて、バスタブの中にIN♪　ブクブクと泡がでてくるから、背中や足もとにその泡をあてると効果も倍増☺

週1で背中スベスベ

IT企業代表取締役社長（28歳／東京都）独身・子供なし 山田るり子さん

水素水&サプリの美容法♥

元素の中でも一番小さい自然物質の水素は体内のすみずみまで届き、細胞を活性化。老化の原因になる活性酸素を除去する効果がある★

ココがポイント♥

お肌はもちろん、便秘、アトピー、放射能対策にも有効✧　続けるのも楽。

ココに注意!!

飲んですぐ効果がでるわけではないので、気長に続けることが大事!!



あこがれはボン・キュッ・ボンの峰不二子BODY

18位 補正下着でメリハリBODY♥

209票　くびれBODY♥

奈々は24時間補正下着でくびれ作り★



ウエスト−3cm

シャンデールの補正下着は、つけ心地がよくて24時間つけていても楽♪　つけているとたとえ太ってもウエストだけは太らないよ✧

ボディスーツ、ガードル3枚、ブラ2枚、パンツ3枚で約25万円！

まつ毛専門店
グランデアイズ代表
(31歳／愛知県)
独身・子供なし
伊吹奈々さん

レースブラトップ¥2,898、シフォンフリル4段¥1,365／ともにぼこあぽこ渋谷109店　パンプス¥7,245／R&E渋谷109店

補正下着美容法♥

年齢とともに重力に逆らえなくなっているお肉を補正してくれる優秀な下着★　使い続けるとお肉が形状記憶したり皮下脂肪も減るとか♪

ココがポイント♥
お洋服の中でこっそり体を偽造！　努力なしに見た目に差がつく♪

ココに注意!!
間違えたつけ方をすると無駄な上にただ苦しいだけなので要注意！

香央里はサポーターと補正下着でキュッ！



腕サポーターはお風呂あがりにつけてそのまま寝ると、朝にはほっそり★　補正下着はピタッとした服の下に着るとボディメイキングできる✧

トリマー
(26歳／兵庫県)
独身・子供なし
花房香央里さん



むくみ消去★

ネットで購入したサポーターは3,000円で、補正下着はたしか5,000円くらい♪



沙世ちゃんプロデュースのキュビレットはデザインもかわいい♥

くびれ出現♪

愛美は産後でキュビレット体型戻し♥

キュビレット＆骨盤ベルトでお腹をガチガチに締めて、産後の皮の伸びを抑えた♪　今もくびれ作りのインナーとして大活躍してるよ★



RUNWAY channel ブロガー (25歳／千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

19位 スムージーでプチダイエット♥

204票　体内クリーン

かすみはグリーンスムージーで快便生活

お通じにいいと聞いて3カ月前から週3～4回、朝食代わりにしているよ。中身は、小松菜、りんご、バナナをミキサーにかけるだけ♥

ミンツプランニング代表取締役
(26歳／東京都) 独身・子供なし
金本かすみさん



1カ月で−2Kg

1杯を値段にするとだいたい300円ぐらいで、栄養バランスもバッチリ♥



これを飲むと体がリセットされた感じ♪　甘さ控えめでおいしい♥

冷凍したままのアサイーとバナナ、牛乳かヨーグルトをミキサーにかける★

3カ月で−4kg



冷凍パルプのアサイーは、109×4パックが720円。ネットで買えるよ★

美咲はアサイースムージーで代謝UP

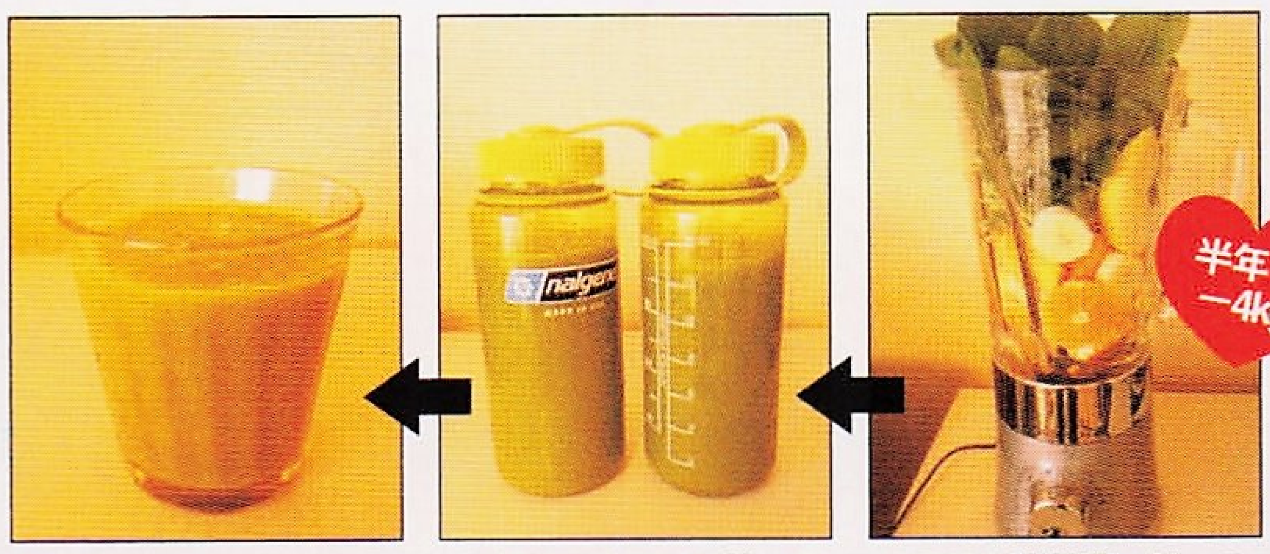
外食が続いたときは、フローズンのアサイーとバナナと牛乳をミキサー。アサイーは抗酸化力が強くてアンチエイジングにも効果的♪

歌舞伎町蘭◯勤務
(28歳／東京都)　独身・子供なし
美咲さん



ヘルシーでセクシー♥が姉たちの合言葉✧

アニマルブラトップ¥2,384、チュール×レース4段フリル¥1,365／ともにぼこあぽこ渋谷109店　パンプス¥8,295／FLAG-J渋谷109店



半年で−4kg

朝ご飯代わりに飲むようになって、体も軽いしいいことづくめなんです♥

仕事先のサロンに持っていったりもしてます★　できたてがおいしいけど！

この日は小松菜、柿、みかん、りんごを入れてミキサーにかけました♥

奈々は自家製美容ジュースで便秘解消♥

お客さまがグリーンスムージーを飲み始めたら、みるみるヤセてキレイになったので挑戦！　便秘も肌荒れも治ってお腹がぺたんこに✧



名古屋まつ毛専門店
グランデアイズ代表
(31歳／愛知県) 独身・子供なし
伊吹奈々さん

スムージーで美肌美容法♥

生の緑の葉野菜とフルーツと水をブレンダーで混ぜたシンプルな飲み物★　栄養価が高くて消化もよく、食物繊維が豊富で大きな話題に♪

ココがポイント♥
現代人に不足しがちな葉野菜をたくさん摂れるうえに、おいしく飲める♪

ココに注意!!
素材は自分で選んでブレンドするので、たまにまずくなることも

20位 頭皮マッサージ&育毛ケアでリフトアップ♥

201票　たるみ退治！



ヘアケアの行き着く所はヘッドスパでした♥

専属モデル (28歳／滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人
けいこ

レースブラトップ¥2,898、シフォンフリル4段¥1,365／ともにぼこあぽこ 渋谷109店、パンプス¥7,245／R&E渋谷109店



頭皮が健康に

h&sのモイスチャーシリーズのシャンプー、コンディショナー♪

けいこは地肌ケアして健康な髪育てる♥

シャンプーするときは、指の腹で地肌を優しくマッサージ♪　そのおかげか、髪にツヤ感が出て、まとまりやすくなった気がします✧

マリエはブラックケアのシャンプーで自毛強化♥

自毛を伸ばしたくて頭皮ケアを開始♪　いつものシャンプーの前にブラシで頭皮をマッサージするとスッキリするし痛みも減った✧



Marie japan代表取締役CEO
(26歳／大阪府)
独身・子供なし
家村マリエさん

ブラックケアのシャンプーはネットで約2,000円ぐらいで購入したよ



枝毛が軽減！

祐香はブラシで一度に髪&頭皮ケア♪

髪にトリートメントをつけたら、ブラシで頭皮を押しつけてマッサージしつつ、そのまま髪をとかしてトリートメントをなじませる♥



乾燥知らず

ライター&Tokyo Nadeshiko ブロガー (33歳／東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

ISM サロンクオリティーシルクミスト パッショネートピンクとイニスフリーのブラシ♪

ヘッドスパ美容法♥

頭皮の汚れを落としたら、頭にあるツボを刺激しながらマッサージ★　リフトアップにもなるし、頭皮ケアアイテムを使うと効果倍増✧

ココがポイント♥
頭皮の血行を促進し、顔のむくみがとれる＆頭痛や肩コリの症状が緩和♥

ココに注意!!
マッサージするとき爪を立てると、頭皮を傷つけ、フケやかぶれの原因に



妹が買ってきてくれた電器クシは頭皮の引き締めになる★

歌舞伎町蘭◯勤務
(28歳／東京都)
独身・子供なし
美咲さん



リフトアップ

美咲は頭皮用ブラシで顔もリフトアップ♪

エクステしてると頭皮がきちんと洗えてない気もして。シャンプーのときのマッサージも頭の疲れをほぐすのに必須

姉のクチコミNEWS

ランク外だったものの、姉たちがリアルに実行している簡単美テクをここに一挙公開♥　明日から即実践できるエクササイズやアイテムはたくさん!!

クリニックのおスミ付きだから安心♥ Dr,s コスメ

佳那恵愛用

肌の透明感をアップさせるのに効果的な洗顔石鹸★

ドクターシーラボ フォトホワイトC ホワイトソープは手でしっかり泡立ててから使う♪

この石鹸で洗顔したあとは、化粧水が浸透しやすいからスキンケアの前には欠かせない♪　使い続けるほど、美白効果も実感してるよ✧

Angel愛用

ドクターのこだわりで大人肌の予防&対策♥

わかばクリニックのフラセラ　プレミアムラインを愛用中♥　ローション、セラム、ゲルクリームで約38,000円くらいだったと思うよ

ケア＝治療というドクターのこだわりから生まれたフラセラは、3ステップでシンプル♪　なのに、使うとハリが出てマイナス5歳肌♥

かすみ愛用

洗顔後は化粧水だけで保湿力パーフェクト✧

友だちからオススメされて使いだしたんだけど、朝は洗顔のあとにミストだけですむから楽♥　夜は保湿美容液のジェルも重ねてるよ♪

セルキュレイトのホワイトイズムCミストは8,400円で、カロチーノジェルは6,090円★

奈々愛用

丁寧な洗顔ケアだけでエステ知らずな肌♥

ドクターメークラモダ化粧品は、フォーミングウォッシュライン（1箱に2個入り）とローション、シークレンのセットで約40,000円だよ♪

専用の泡立てネットで作った泡で洗顔をしたら化粧水はシューッてかけるだけ★　日焼け止めファンデは肌に密着してなじむのがいい♥

るり子愛用

低刺激で肌荒れ撃退！敏感肌の心強い味方★

皮膚科の先生にすすめられてはじめたのがNOVシリーズ。ほかの化粧水では肌がピリピリしてもNOVは大丈夫。化粧水はたっぷり使うよ

NOVは、ウォッシングフォームとローション、ジェルの3つで約7,000円でお買い得★　肌が敏感になっているときは絶対にコレ

SATOKO愛用

バリア機能を強化して乾燥に永遠にサヨナラ

小林製薬で作っているヒフミドシリーズのモイスチャーローションは3,150円で、クリームは4,200円。どちらも天然のセラミドが配合♥

肌のバリア力をサポートする天然型セラミドII配合の化粧水とクリームはたっぷり使うだけで肌がふっくら♥　無香料で肌に優しいよ

りえ愛用

肌荒れが治るドクターズコスメをライン使い♪

右からフォルミュールのリバイタライズエッセンス（美容液）、ビタソリューション（化粧液）、ビタリッチ（クリーム）♪　敏感肌にもOK★

ビタミンの力で、肌そのものの機能を高めてくれる基礎化粧品★　コレを使ったら肌トラブルがおさまったんじゃ♪　乾燥対策にも◎。

歳とともにコシがなくなるから まつ毛美容液

和香愛用

ルミガンでまつげをトータルケア♪

使い始めて自まつがすごい伸びたしボリュームも出た♥　肌につくと色素沈着することがあるので綿棒で慎重にまつげに塗ろう★

世界中で使われてるルミガンは、元々緑内障の薬★

香央里愛用

医療用の育毛剤だから本気の人にイチオシ★

ラティースは育毛剤1本とアプリケーターのセットで15,000円♪

友だちの自まつげが伸びたからマネてみた　使い方は育毛剤をアプリケーターにつけてまつ毛の根元に塗布。1カ月で伸びたと周囲に大好評！

令子愛用

朝晩2回塗って自まつをしっかり育毛♪

ボディフェイスナノウェーブエッセンスは約6,000円だった★

自まつが細くなったり、抜けてきたことをきっかけにまつげ美容液を使い始めたよ★　使ってるうちにだんだん自まつが増えてきた♥

LALA愛用

自まつの増毛効果を確実に感じる✧

リバイタラッシュアドバンスは約1年前から愛用してるよ♪

まつエクをしてから自まつが抜けるようになったんだけど、コレを塗るようにしたらストップした♪　それに自まつが長くなったよ

紗和愛用

夜寝る前につけてまつげボリュームUP

ピーチガールのチリオは3,800円★　もう4年くらいずっと一筋

まつげの美容液はピーチガールが一番いい♥　アイメイクをオフしてから寝る前にまつげの根元中心に塗るだけでまつ毛が生き生きするの♪

1日1回の使用でまつげの強さが復帰♥

まつエクをしているから自まつげは健康でないとNG。このまつげ美容液は、使ってまだ半年だけど、まつげが太くて長くなってきたよ★

奈々愛用

ウェーブコーポレーションのビューティーラッシュは約6,000円だよ

沙世愛用

寝る前のまつげケアとしてサッとひと塗り★

ドルチェラッシュは、まつげを保護して育てる効果絶大だよ♪

まつエクをしている時期は、自まつのダメージケアとして特に必要なアイテム★　コレを使ってると自まつにボリューム感が出てくる♪

姉のチープ&タダDiet集

股関節パタパタ運動

美和子が実践

下半身をスッキリさせる♪

リンパが集中している股関節は老廃物がたまりやすいから、股関節を伸ばしたりするストレッチをして下半身のむくみをなくしていくよ★

バレエストレッチ

美恵が実践

肩コリ予防のバレエは娘と一緒に♥

あんまり体操とかしないけど、バレエを習ってる娘が「ママもやった方がいいよ」と教えてくれたのがこのポーズ★　血行がよくなる♪

バランスクッション

紗和が実践

バランスクッションで楽しく筋力アップ

バランスクッション♪　座るときは足でバランスをとるから腹筋に効く！　この上に立ってスクワットしたりもするよ★　飽きずに続く♥

水分クリームマッサージ

奈緒が実践

潤い与えながらむくみをとる★

オールインワンタイプのスブナ ウォータードロップ水分クリームを使って、スキンケアをしながらリンパマッサージしてるよ♪

ぷるぷる腹筋&集中背筋

さやかが実践

腹筋をぷるぷるさせてウエスト筋肉を強化♥

腹筋をする途中のこのポーズでストップするとお腹の筋肉がぷるぷるして効いてる感がハンパなし♪　お腹の割れ目も夢じゃないよ✧

白湯1日1杯

智子が実践

けいこが実践

白湯で脂肪燃焼しやすくする♥

白湯を飲むと血液循環がよくなってヤセやすくなるし、デトックス効果があるから起きてすぐのタイミングや食事の前に飲むよ♪

デイリーケア
姉たちのキレイを支えるアイテムたち♥

原液ブーム到来!?

和恵愛用

シンプルなプラセンタの原液でスキンケア♪

ビービーラボラトリーズの水溶性プラセンタエキス原液★　原液だからプラセンタが直接浸透♪♥　肌に潤いと透明感が感じられる♪

MEGU愛用

ヒアルロン酸は原液でお肌プルプルに変身♥

ヒアルロン酸はいつも使っている化粧水に1〜2滴まぜるとだけで保湿力が格上げ★　髪の毛先やくちびるに使っても保湿度が増していい感じ♪

太陽のアロエ社のヒアルロン酸原液は、小さいサイズで500円♪

かすみ愛用

涙袋瞬間整形用テープはmejutuのモノ★　お値段は1,300円くらいだよ♪

ひと手間足したら目力もパワーアップ★

肌色のシールを目の下に貼るだけで、涙袋がぷっくり♥　意外と簡単だし、メイクになじみやすいから自然！　目の大きさも変わるよ♪

りえ愛用

パーツ別に保湿ケアアイテムをチェンジ♪

くちびるにはピュアスマイル チューシー リップパックミルク、脚にはグランジェリーナ ハーブウォータースプレーを使って保湿★

美恵愛用

左からSESのショーツ約2,000円、ミスティナイトのヘアオイル、くちびる美容液Nule Nule Lovely kiss★

毛先とくちびるにも愛をこめてケアを♥

傷みがちな毛先にはヘアオイル♪　くちびるは美容液を夜寝る前につけるよ♪　骨盤ストレッチショーツでヒップアップも忘れない♪

沙世愛用

リッチメンテは美肌効果がめっちゃ高い♪　粉末コラーゲンだからいろんな飲み方ができるよ★

肌のために体の内側からメンテナンス♥

肌の潤いや美白に効果的なサプリを朝＆寝る前に摂取して効率よく美肌作りしてる♪　二日酔いにも効くからお酒を飲む前にも活躍★

ちの愛用

イミダペプチドはこのカプセルタイプの他にドリンクタイプも♪

肉体疲労を解消するカプセルで元気に♥

なかなか疲れが抜けないときにはイミダペプチドの出番♪　コレを摂取すると疲労回復効果があるから、体力＆気力が復活すんねん★

困ったときはシャネルですべて解決♥

化粧品はすぐに変えちゃうタイプなんだけど、このシリーズだけは続けられる★　とにかく美白効果が高くて、夏でも日焼け知らずだったよ♪

ひかり愛用

CHANELのルブランシリーズは、ふきとり化粧水、化粧水、クリームで約35,000円★



かすみ愛用

手で塗るよりムラなく仕上がり簡単＆キレイ♥

韓国で話題の振動ファンデ♥　1分間に1万2000回もの微細振動で顔全体を均等にパッティング♪　SPF25で日焼けも不正でくれる★

ナチュラルに仕上がるし、メイク上手になった気分♪　目がぱっちり見える♥

紗和愛用

ピュアスマイルもジュレラボもお得♪　左のリラリッチは潤う

プチプラパックで毎日お肌をリフレッシュ★

乾燥を防ぐためにもパックは毎日したいけど、高いと大変だからプチプラが大活躍。どれもプチプラなのに保湿力は高いし、香りもいい✧

奈々愛用

クルールラボのBIHADA SONICは、約4,000円だよ。ネットで買ってみた★

顔用の洗顔ブラシで二の腕もピッカピカ♥

美肌ソニックは音波振動式洗顔ブラシで、1分間に4800回の反復振動があるよ♪　顔はもちろん二の腕にも使うと肌の質感が変わる！

お茶
毎日飲むものでも美を意識★

綾香愛用

個性的な味がクセになる★

発売直後からずっと飲んでるのがマテ茶。CMも印象的だった★　おなかをこわす人がいるほど食物繊維が豊富みたいだけど私は平気(笑)♪

飲んでいるのは太陽のマテ茶！　1本150円とかで後味もスッキリ★

マリエ愛用

ノンカフェインでパワーは絶大★

おからには食物繊維やイソフラボン、大豆タンパク質が豊富で女性のうれしい味方。お茶なら持ち歩きに便利だし、いつも飲んでいるよ♪

サンギのおから茶は、ティーバッグ70包入っていて約3,000円！

沙世愛用

デトックスを促すためのお茶★

食物繊維が入ってるから、お通じをよくしたいときにこのハーブティーを飲んでるよ♪　リラックスのためにもいいんだ♥

リフレッシュデトックハーバルティーはフルーティーな香り♥

香央里愛用

日本薬局方のセンナ茶は、たしか2,000円でネットでも買えるよ♪

おそろしいほど便秘に効果的★

ちょっと便秘かも？　と思ったときはセンナ茶の出番。飲むとすぐに効き目を発揮してトイレに直行！　けっこう好きな味で飲みやすいよ♪

耳ツボジュエリー
キラキラ光ってしっかりダイエット♥

Ena愛用

リフトアップに即効性あり✧

つけてすぐに効果を実感できるのはフェイスラインの引き締めだと思う♪　満腹中枢を刺激して食欲を抑えるツボ押しも効果大★

私が経営するサロンでも耳ツボジュエリーを取り扱ってるよ♪

けいこ愛用

食欲を抑えたいときに効く♥

金属アレルギーでピアスができないので、アクセ代わりになるのが嬉しいです♪　食欲も抑えられて無理せずダイエットができそう♥

香央里愛用

シンプルな方が、会社とかでも気にしなくてできるから好き★

健康オタクなのでまずは試す★

たまに行く整体で勧められて試してる★　食事は抑えられてキラキラで気分も上がる♥　粘着力もいろいろなので肌にあったものを♪

きよか愛用

北海道に行ったときフェリーの中で購入★　ひとつ1,000円くらい♪

耳にはるだけでストレスが緩和✧

子育てをしているとたまにイライラタイムに突入。そんなときにコレを耳にはると自然と落ちつくんだよね♪　見た目はピアス風でかわいい♪



腰キュン体操
Angelが実践

楽しく回して腰キュン体操！

産後おなかまわりのお肉が気になるから、腰を左右にキュンって上げ下げするよ♥　1日10分くらいでおなかまわりがスッキリ♪

Fの字ストレッチ
美咲が実践

イニシャルFで体をやわらかく★

ジムやホットヨガに行ったときに良くするポーズ♪　ウエストにくびれができて体の柔軟性もアップ!!　しなやかボディに♥

くねくね体操
MEGUが実践

仕事先のロッカーでも運転中でもひねる！

体ってひねるとキレイに見えるし、ストレッチにもなるから両腕をあげてくねっと絞られるイメージで(笑)。体も柔かくなるよ★

肩甲骨ストレッチ
奈々が実践

胸を開いて深〜い深呼吸するよ★

まつエクサロンを経営してるから、気がつくと目の疲れからくる首コリでガチガチ…。胸を広げて背中を丸めてを繰り返すよ★

パーティダンス
SATOKOが実践

私も出演＆振り付けのDVDでダンス！

氣志團とかのダンスを収録した"パーティダンスFOR OVER30"のDVD♥　ストレスもぶっとぶし本人映像で楽しすぎ♪　宴会で完コピしてね!!

ヤーナリズム
和香が実践♥

後ダイエットにピッタリだよ♥

10分踊るだけで大量に汗をかくから、入浴前に光とやってる♪　ヤーナリズムをすると、見た目で効果が分かるくらいくびれが♥

21位 198票
老化をストップ★

カッサで顔&全身のリンパを流す♥

Wカッサで拍手喝采なリフトアップ小顔に♪



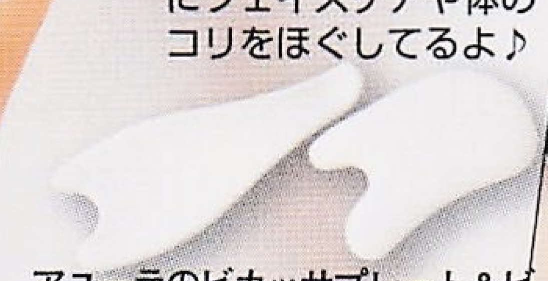
ビューティサロンShionオーナー（32歳／東京都）独身・子供なし Enaさん

ベアトップ¥1,995／TAKARAYA渋谷109店 ロールアップショートパンツベルト付き¥5,985／CECIL McBEE パンプス¥7,245／R&E渋谷109店

Enaは毎日続けてリフトアップ♥
たるみが消える★

お風呂上がり、顔には化粧水、体にはジェルをつけたあと、アユーラのビカッサの使い方通りにフェイスケアや体のコリをほぐしてるよ♪





アユーラのビカッサプレート＆ビカッサボディープレート★

美和子はメイク前のむくみとりに使用♪
顔が引き締まる♪



オイルなどを顔に塗ってすべりをよくさせたあと、カッサマッサージ♪ フェイスラインがスッキリするから、メイク前の必須事項だよ★

楽天で約1,000円だったカッサはミニサイズで持ち運びに便利♪

奈緒はカッサでリンパの流れを改善♪
血行がよくなる♪



女性に幸運をもたらすパワーのあるローズクォーツのカッサだよ✧

顔に美容液を塗ったあと、スキンケアの浸透をよくさせるためにカッサでマッサージする★ 体のリンパマッサージにもカッサは大活躍♪



中国古来のカッサ美容法♥

中国で古くから伝わる療法・カッサはプレートでマッサージすることにより、血液などの流れを改善して体を健康な状態へと導くよ★

ココがポイント♥
人間が本来備わっている免疫力や治癒力を強化する効果あり♪

ココに注意!!
カッサマッサージのあとに体を冷やしてしまうと、効果が半減…◊

22位 194票
サイズダウンも★

骨盤ベルトで体の歪みを正す♥

骨盤を矯正すれば歩く姿もレベルアップ♥



ミソガール委員会代表（27歳／東京都）独身・子供なし 藤本智子さん

ベアトップ¥1,995／TAKARAYA渋谷109店 ロールアップショートパンツベルト付き¥5,985／CECIL McBEE パンプス¥7,245／R&E渋谷109店

智子は整体の補助的役割として使用★
O脚が改善♪

骨盤ベルトは、月1で通ってる整体の効果を維持するためのもの♪ 腰やひざ、足首、背中の各パーツへ順々にかなり締めつけて体の矯正をしてるよ★

ネットで約2,000円で買ったよ♪ 切れたらまた買い直す☺





けいこは骨盤ベルトで産後体型を戻す♪

上の子を妊娠したときに早産の予防で買ったトコちゃんベルトを、産後にも使いました♪ おかげで骨盤のゆるみが早く回復しました♥



お尻も引き締め★



骨盤ベルト美容法♥

骨盤が歪むと下腹に脂肪がつきやすくなるだけでなく、お腹周りの脂肪が燃焼されにくくなる! だから骨盤をベルトで正しい位置に★

ココがポイント♥
骨盤の歪みを正すと、基礎代謝が上がるため太りにくい体になれる♪

ココに注意!!
間違ったつけ方をすると、かえって歪みをフリーズさせる結果に◊

23位 188票
シミは美白の敵★

シミとりレーザーで明るい白肌へ♥

シミとりレーザー美容法♥

皮膚内部のメラニン色素に反応するレーザーをあててシミやホクロをとる方法★ Qスイッチルビーレーザーなど複数の種類があるよ♪

ココがポイント♥
美白化粧品より早く確実にとれる♪ カサブタみたいにはがれる★

ココに注意!!
肝斑にあててしまうと悪化する!! 日焼け後は効果が出にくい◊

ちのは気になってたホクロを除去★
ホクロが消えた♪

ホクロが施術によってキレイになくなったで♪ ホクロの種類によっては繰り返しの施術が必要らしいけど、ウチは比較的簡単に取り除けた模様★

ミナミBAR CoCo Chino経営（31歳／大阪府）バツイチ独身・娘1人 河崎ちのさん

Enaはレーザーで手早くシミ対策★
1週間でシミ消滅♪

ゴングロ時代のツケ、肩や腕のシミをレーザーで除去してるよ♪ 普段からも、シミができないように日焼け止め対策もしっかりしてる♥

ビューティサロンShionオーナー（32歳／東京都）独身・子供なし Enaさん



LALAはシミを消して肌全体を美白に♥
シミが薄く♪

レーザーを照射されたとき少し痛いけど耐えられなくはない♪ 治療後はかさぶたができて、それがはがれたらシミが薄くなってた♥

24位 187票
タイツが電線知らず♥

足裏パックで角質にさよなら♥

佳那恵はパックでカサカサかかと封印♪

足裏パックは、湯船に入ってるとき足を上げて使ってるよ♥ 10分くらい経つと、硬かったかかとが柔らかくなって角質がちゃんとケアされてる♪

ドレスプロデューサー（27歳／東京都）独身・子供なし 杉山佳那恵さん

足裏パック美容法♥

古い角質をはがす作用の入った液体に足を浸して角質ケア♪ 角質を削りすぎないから肌を傷めることも、硬くなっちゃう心配がないから♪

ココがポイント♥
角質がはがれるだけでなく、肌質の柔らかい足に近づけるよ♪

ココに注意!!
角質ケアをし過ぎると肌へ負担がかかるので、適度なペースで★



トニーモリー マキシパワーフットピーリングリキッドは韓国で購入♪

やわらカカト♪

角質がぺろ〜ん♪



ネイチャーリパブリックのピーリングフットマスクは韓国で大量買い♪

美和子は年中サンダルをはけるかかと♪

この足裏パックに30分くらい足を浸すよ★ そうすると約1週間後に角質がボロボロ落ちてくる♪ コレを使うのは角質が硬くなったときだけ★

木村歯科クリニック副院長（31歳／東京都）独身・子供なし 木村美和子先生

ちのは末端にも気を遣ういい女♥

この足裏パックは使い始めたら角質がキレイにはがれ落ちた★ もらいものなんだけど、自分でも買いたいくらい気に入った♪

ミナミBAR CoCo Chino経営（31歳／大阪府）バツイチ独身・娘1人 河崎ちのさん



かかとつるん

自然派コスメTHE FACE SHOPのスマイルフットピーリング★

25位 185票
むくみ撃退!!

リンパドレナージュで全身デトックス♥

紗和はリンパをほぐしてシワ知らず★
目ヂカラ&小顔♥

年齢とともにたるんだ輪郭が引き上がって、目力もアップ★ さらに、小顔にもなったからお得な感じ✧ 半分終わったときの左右差がすごかった!!

リンパドレナージュ美容法♥

リンパドレナージュとは簡単に言うとリンパマッサージのこと。リンパの流れにそって優しくマッサージすることによってツボやむくみを解消★

ココがポイント♥
使うエッセンスによって効果もアップ!! 即効性があるのも人気♥

ココに注意!!
むくみは取れるけど、骨格の歪みは変わらないので気になる方は整体へ★

5年前とかに比べて輪郭があいまいというかもたっとしてきた◊



輪郭がシャープになって、目力も増した感じ♪ 加えて脚も細くなった!!

世田谷にあるSalonB103はリンパドレナージュ専門店でオススメ♪





顔のむくみをとりたい場合でも、全身施術でマッサージしたほうが効果が高い★

28位 164票 くびれLOVE♥

コアリズムでくびれBODY♥



サイズダウン!!

綾香は20分でくびれ腰をゲット♪

エステやジムに通うより安いし、私は続けて5年くらい♪ 腰のくびれもできたよ★ しかも、夜寝る前の20分だけだからラクチン

基本、腰は8の字を描くようにまわす♪ 簡単に見えて意外と難しい。

おしりのセルライトに効く動き★ ウエストもしっかりひねる!!

コアリズム美容法♥

DVDを見ながらラテンのリズムにのって腰回りを集中的に動かすエクササイズ★ くびれへの効果は絶大で、まだまだ人気継続中!!

ココがポイント♥	ココに注意!!
踊るのが好きな人は特に、楽しいから飽きることなく続けられる	激しい動きだから、家の中では物にぶつからないよう気をつけて！

腰まわり引き締め

ちのはハードにエクササイズ★

DVDを見ながらコアリズムでしっかり体を動かしたで♪ かなり体がキツかった分、ボディーラインが引き締まった気がすんねん♥



ミナミBAR CoCo Chino経営(31歳／大阪府)
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

数種類のコアリズムのDVDを気分で選んで、いろんなプログラムにトライしたで♥

26位 176票 肌ストレスケア★

皮膚科処方のビタミン剤で賢く美肌♥

シミやくすみのない美白肌へ一歩前進★



舞遥は薬のおかげで肌肌トーンアップ♪

30歳になってからシミが気になり始めたので皮膚科の先生に相談★ 2種類の薬を朝晩1錠ずつ飲み続けたら、だんだんシミが消えてきました♪

シミが薄く★

トラネキサム酸錠は色素沈着や肝斑を薄くするのに効果的♪

シナール配合錠はメラニン色素の形成を抑えたり、シミを改善するよ★

色白肌キープ

MEGUは病院で美肌コントロール☆

お気に入りの皮膚科でビタミンC 、B2、B6の錠剤をもらって美肌をキープ中♪ 毎食後、飲むだけだから続けるのもカンタンだよ♪



ROCK PRINCESS
プロデューサー(30歳／東京都)
独身・子供なし
MEGUさん

(株)Mizuki代表取締役社長(30歳／福岡県) 独身・息子1人
水城舞遥さん

処方ビタミン美容法♥

お医者さんがその人に適切なビタミン剤を処方してくれるから、ビタミン摂取して得られる効果は自分で市販のものを選ぶより確実♪

ココがポイント♥	ココに注意!!
保険が効くことで安く手に入るし、安全性が高いから安心できる♪	処方された内容をしっかり守って飲み続けることで効果実感★

ベアトップ¥1,995／TAKARAYA渋谷109店 ロールアップショートパンツベルト付き¥5,985／CECIL McBEE パンプス¥8,295／FLAG-J渋谷109店

29位 161票 シワを消すなら♪

ボトックス注射でシワ消し小顔へ♥

恵子は目尻のカラスの足跡をなくす♪

笑うとできる目尻のシワが気になってたけど、ボトックスを打ったら目尻にハリが出てシワが薄くなったよ★ そのおかげで目元が若返った♪

ボトックス注射美容法♥

ボツリヌス菌を注入して筋肉をリラックスさせ、眉間や目尻のシワを消したり、エラを細くしたり♪ お姉さんたちにはおなじみの注射★

ココがポイント♥	ココに注意!!
気になる部分のシワをピンポイントに改善することができるよ♪	持続期間は約4～8カ月なので、定期的に注射を打ち続けることが必要★



目尻ジワ消滅!!

注射は約5分で終了★ 麻酔しなくても平気なくらいの痛みしかない♪

LALAはアゴのシワをなきものに♥

口を閉じると力が入ることでできちゃうアゴのシワが悩みだった…。この注射のおかげでアゴのシワがなくなって、表情が柔らかくなったよ♪



アゴジワ退治!!

アゴのシワの辺りに20単位打ったよ★ メイクしたままでもOK♪

27位 172票 イライラ対策にも♪

ハーブドリンクで体の中からリフレッシュ♥

ハーブは疲れた体を癒す究極のセラピスト★

アクセサリーデザイナー(31歳／東京都)
独身・子供なし
本田和恵さん



ベアトップ¥1,995／TAKARAYA渋谷109店 ロールアップショートパンツベルト付き¥5,985／CECIL McBEE パンプス¥7,245／R&E渋谷109店



フルーツとハーブから作られたファイアフライは添加物&砂糖ゼロ♪

ダルさ吹き飛ぶ★

和恵はTPOに合わせて飲み分ける★

ファイアフライのシャープンアップ(右)は頭がスッキリするからパソコンを使って疲れたとき、デトックス(左)はヨガをする前に飲むことが多い♥

Enaはハーブの力で体調を整える♪

コレは濃縮タイプだから、ソーダで割って飲んだり、パンケーキにかけたりして楽しんでるよ♥ ハーブドリンクは香りが高くて癒し絶大♪



薬代わりになる♪

ソーンクロフト ハーブコーディアルのピンクジンジャーは風邪のときに★

ハーブドリンク美容法♥

精神安定作用や体のトラブルを改善する効果の高いハーブドリンクを飲む方法★ ハーブの香りを楽しむだけでもリラックスできる♪

ココがポイント♥	ココに注意!!
女性ホルモンのバランスを整えたり、日々のストレスを和らげてくれる♥	ホットか常温で飲むと、ストレス&ホルモンケアの効果倍増♪

30位 157票 疲労に負けない★

美肌・健康点滴で理想の肌へ♥

体の調子がいい♪

美和子はカクテル点滴で美肌をキープ♪

プラセンタやヒアルロン酸、ビタミンなど美容＆健康にいい成分をMAXに配合し、自分のクリニックで打ってるよ♪ ペースは週1くらい★

美肌・健康点滴美容法♥

点滴は有効成分が血管に直接入るから、、サプリのように口から摂取するものに比べて効果が出るのが早く、長時間キープできる★

ココがポイント♥	ココに注意!!
美肌にいいものは健康にもいいため、風邪など病気予防にもつながるよ♥	妊娠中やアレルギー症状のある人は施術を受けられない可能性あり★



仕事と美容を兼ねて、日々よりよいカクテル点滴を研究中♪

木村歯科クリニック副院長(31歳／東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

高濃度ビタミンCは肌のハリ＆美白だけでなく、免疫力強化に◎♪

すぐ元気になれる♥

沙世はビタミンで日々を乗り切る★

疲れを感じたら高濃度ビタミンC点滴やにんにく注射で栄養補給♪ 風邪もひきにくくなるし、肌の調子もよくなるしといいことづくめ★

にんにく注射はなかなかとれない疲れをとるのにも効果的だよ★

愛されバストへ♥

148票 31位

育乳パック&ジェルでまんまる美乳へ♥

自分史上最高の谷間♥ 愛されバストをゲット!!



女性ホルモンアップ！ 肌自体もすごいなめらかになった気がする♥



3カ月で美白乳

るり子はジャックママで目指せ！美巨乳♥

紙からはがしてこんな風に胸に直接貼るパック★ ワキ肉もシェイプできて、谷間もできたよ♪ 美容成分で保湿&美白も♪



ベアトップ¥1,995／TAKARAYA渋谷109店 ロールアップショートパンツベルト付き¥5,985／CECIL McBEE パンプス¥7,245／R&E渋谷109店

IT企業取締役社長（28歳／東京都）独身・子供なし
山田るり子さん

バストアップ効果

かすみは育乳ブラにハマり中♥

恵比寿の育乳ブラ専門店があって、chabiジェルとブラを使い始めてなんと1サイズアップしたの!! 育乳ブラはカラバリ豊富で、デザインもかわいいから絶対オススメ♪



育乳ブラは約1万円ほど♥ 盛れる着け方も教えてくれるよ★

Chabiのバストジェルは、パワーストーン入りで甘い香り♪



ミンツプランニング代表取締役（26歳／東京都）独身・子供なし
金本かすみさん

育乳アイテム美容法♥

女の子にとってバストは顔と同じ♪ そんな大事なバストを美しく&大きくできるパックとマッサージジェル★ これで美巨乳をゲットして♥

ココがポイント♥	ココに注意!!
バストジェルは大きくするだけでなく、保湿効果もあるので一石二鳥で使えるよ。	ジェルマッサージは手が滑らなくなるまでしないと効果が半減しちゃう💧

トマト健康法♥

145票 32位

食前&食間にトマトを食べて抗酸化力を高める♥

トマトをおいしく食べて女子力アップ大作戦♥

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
早川沙世



肌がトーンアップ♪

沙世は料理に加えてリコピン吸収率UP★

リコピンは油&乳製品と一緒に摂取すると体内への吸収率が上がるらしい！ 沙世はハヤシライスとかにトマトを添えて食べてるよ♪



野菜生活100の太陽のトマトと果実で摂れるリコピンはトマト1個分♪

生のトマトは外食したときも頼むし、自炊するときにも大活躍だよ★

ベアトップ¥1,995／TAKARAYA渋谷109店 ロールアップショートパンツベルト付き¥5,985／CECIL McBEE パンプス¥7,245／R&E渋谷109店

体重が増えない♪

奈緒はおやつ代わりにドライトマト♥

店にいるときお腹がすいたら、ドライトマトを食べて小腹を満たしてる♪ このおかげで太りにくく&ヤセやすい体質になってきたよ♥





フジサワのドライ完熟トマトは、トマトの旨味が感じられて美味♪

トマト健康法♥

トマトに含まれるリコピンは、シミの原因となる活性酸素を消したり、コラーゲン増加の働きがあるから美白&弾力肌作りに役立つ♪

ココがポイント♥	ココに注意!!
リコピンには脂肪燃焼効果もあるのでダイエット食としても◎♪	トマトは食べ続けることで様々な効果が生まれるから継続が不可欠★

肌のゆるみ除去★

142票 33位

サーマクールで切らずにたるみ撤退♥

小顔効果もあった！

LALAはアゴ下のたるみを除去♪

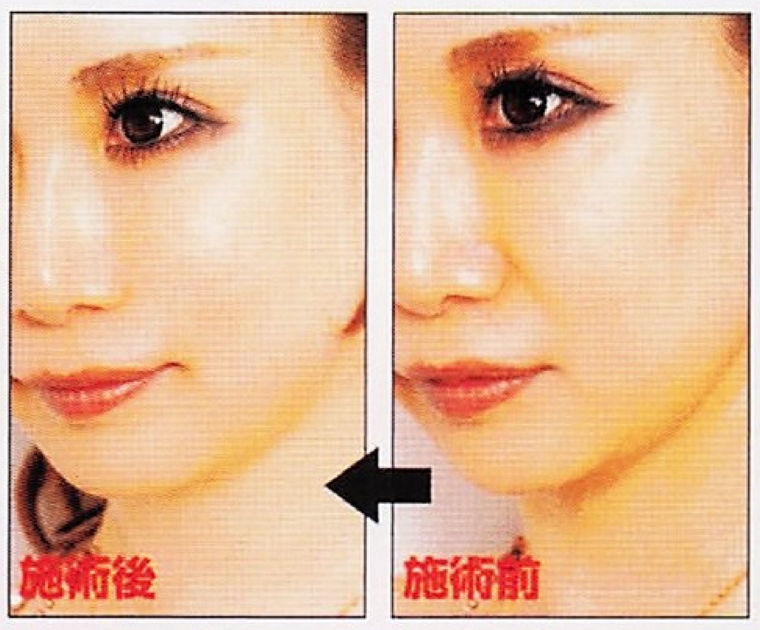
RFを照射する位置にマーキングしたら、麻酔のあと施術するよ★ 所要時間は2〜3時間で、痛みは特になし♪ 終わった直後にメイクできるよ♥



サーマクール美容法♥

高周波エネルギー・RFを照射して、コラーゲン再生を促すレーザー美容♪ リフトアップ系のレーザーの中で最も効果的だよ♥

ココがポイント♥	ココに注意!!
施術直後に肌のツヤやハリを感じることができ、引き締め効果も抜群♥	妊娠中や体内に金属を挿入している人は施術不可能とのこと★



ほうれい線やアゴの下のたるみがなくなってスッキリ★ 顔全体が引き締まった感じ♥

肩甲骨を動かせ！

139票 34位

ゲッタマン体操で肩甲骨締めて後ろ姿美人♥

祐香はヤセやすい体質へチェンジ♪

呼吸を意識しながら、腕をしっかり動かすゲッタマン体操で、両肩甲骨の間にある褐色脂肪細胞を活性化♥ 旦那さんと一緒にやってるよ♪

ゲッタマン体操美容法♥

朝晩5分間ずつ肩甲骨周りの褐色脂肪細胞を動かしてヤセやすい体質にする体操♪ インストラクター・ゲッタマンが考案した話題のダイエット法★

ココがポイント♥	ココに注意!!
食事制限やキツイ運動なし！ 世界一の手抜きダイエットとして話題に♪	背中を反らせる姿勢は腰に負担がかかりやすいからムリは禁物



肩コリ改善★

両肘を背中でギュッとくっつけるように開く！呼吸は止めずにね♪

体の前でクロスした両手を、頭上へと息を吐きながらもっていく★

頭上で手の甲を外側へ向け、腕を後ろへ反らしながらひじを曲げるよ♪

朝晩5分とは言っているけど、私は気が向いたときにやってる♪

背筋ピーン!!

絵里奈は肩を動かすだけで背中美人♥

テレビで見てから、気づいたときには肩甲骨を開いたりしているよ♪ 1カ月続けてたら、背中に筋肉がついて姿勢も良くなったんだ😸

ぽってり唇へ♥

135票 35位

ヒアルロン酸注射でふっくら目もと&唇へ♥

シワが薄くなった

LALAはヒアルロン酸で若返り♥

笑うとき、頬のラインにそってくっきり出てしまうのがかなり気になる…💧 老けて見られたりするので、ヒアルロン酸注入に挑戦したよ！



六本木R勤務（32歳／東京都）独身・子供なし
LALAさん

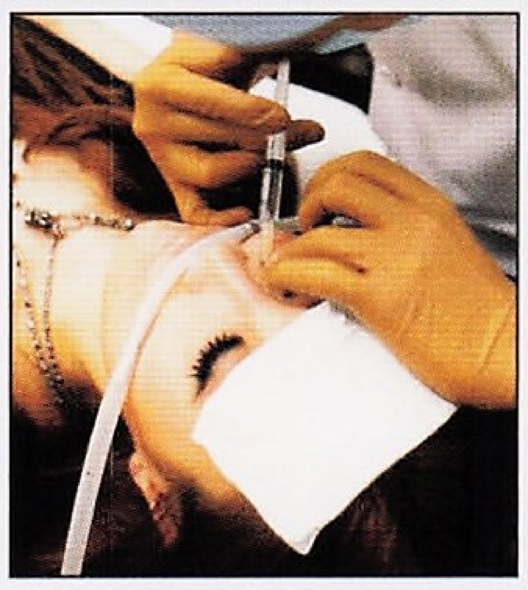
私がやったのは目の下の表情ジワ、ゴルゴ線♪ デカ目効果が出てメイクもしやすくなったよ♥



ヒアルロン酸注射美容法♥

ヒアルロン酸注射は目尻のシワやほうれい線などを解消♪ 目の下のクマや皮膚を持ち上げて影をなくしてくれるから、自然な若返りができるよ♥

ココがポイント♥	ココに注意!!
即効性があって、1回の施術が10分程度で終わるからラクチン♪	個人差はあるけど効果は約6カ月〜1年だから、注意して！



湘南美容外科クリニック 新宿本院
東京都新宿区西新宿6-5-1-12F
☎0120-5489-40 予算目安29,800円〜

頬のゆがみ矯正★
124票 38位

美顔鍼できゅっとリフトアップ♥

頬のたるみ解消♪

ももは造顔鍼でシャープな輪郭作り★

造顔鍼は表情筋へ届くように打つから深め★ 施術後は顔全体が引き締まったから大満足の結果に♥



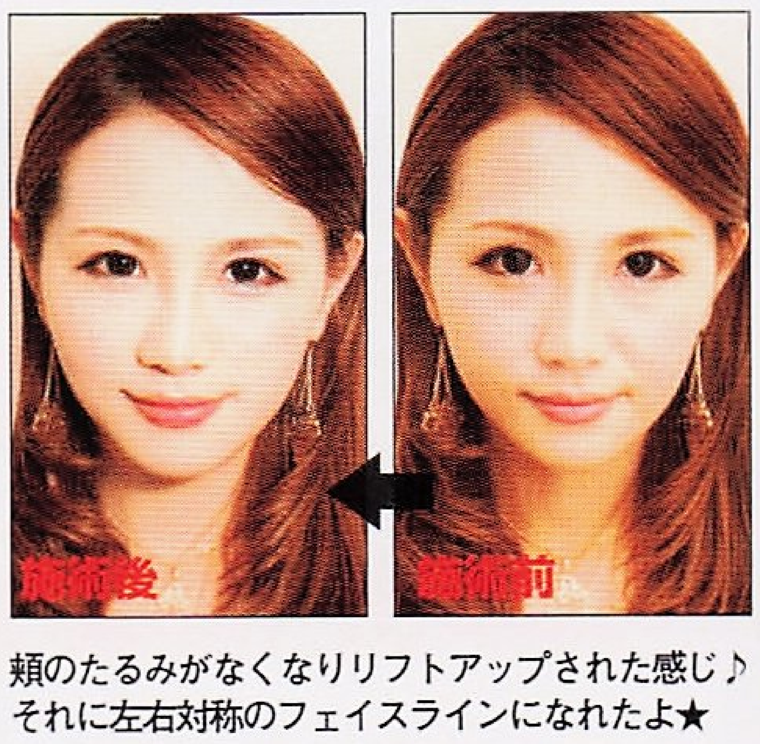
初診の場合は、顔の片側だけに打って様子見ながら施術が進む♪

美顔鍼美容法♥

顔のツボに鍼を打って、たるみやゆがみを取り除くという方法★ 効果は即効性があるため、小顔を今すぐ作りたいという人はぜひ♥

ココがポイント♥ 顔の引き締め効果を筆頭に、くすみやクマ、シワの改善も可能♪

ココに注意!! 鍼を打ったことにより、一時的な青アザができちゃうことがある♢



頬のたるみがなくなりリフトアップされた感じ♪ それに左右対称のフェイスラインになれたよ★

光のパワーでつるんとした弾力美肌ゲット♥



サロン・ド・8carat経営(31歳/東京都) バツイチ独身・娘1人・息子2人 若林奈緒さん

もはやエチケット
132票 36位

脱毛で全身つるつる触れたくなる素肌へ♥

奈緒はIPL光脱毛器で同時に肌磨き✧

肌に刺激をほとんど与えないIPLの光脱毛器を愛用★ この機器は、脱毛中に毛穴の引き締め＆キメを整える効果もあるから美肌ケアも兼ねてる♪



このラヴィドゥは、コラーゲン再生を促す美顔器としても使えるよ♪

肌を傷めず脱毛♪



1日でスベスベ

LaserIIは、光で脱毛するタイプで約49,000円ほど♪

奈々は自宅で脱毛！賢いつるりん素肌♥

ツルツルの美肌になりたくて脱毛器を買ったの♪ 痛いかなと思ったら、逆にイタ気持ち良くてハマっちゃった♡ 黒ずみもなくなったよ★



名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表(31歳／愛知県)独身・子供なし **伊吹奈々さん**

佳那恵は除毛クリームで簡単ケア★

このクリームを腕や脚に塗って約10分を置いたあとシャワーで洗い流すだけで、処理した部分の毛穴が目立たずキレイに除毛できる♪



ドレスプロデューサー(27歳／東京都)独身・子供なし **杉山佳那恵さん**

なめらか肌になる



エピラボーテ クリスタルパインクリームは13,000円だったよ★

ベアトップ¥1,995／TAKARAYA渋谷109店 ロールアップショートパンツベルト付き¥5,985／CECIL McBEE パンプス¥7,245／R&E渋谷109店

脱毛美容法♥

エステでの脱毛は時間＆お金を要するのが難点♢ 脱毛器や除毛クリームがあれば、好きなタイミングで自在に脱毛できるのが魅力★

ココがポイント♥ 毛が生えてないスベスベな肌は女らしい透明感のある印象に♪

ココに注意!! 無理な脱毛は肌を傷めることがあるから、慎重に進める必要あり★

くびれを作る♥
119票 39位

カーヴィーダンスでしなやかな体へ♥

かすみはセクシーな曲線美をゲット★

家でDVDを見ながらできるのでラクだったよ♪ しかも、ダンスも楽しいし自分の好きな時間にできるからムリなくできて楽しかった★

カーヴィーダンス美容法♥

カーヴィーとは曲線的という意味♪ 体中の筋肉を連動させて動くことで、効率よく、くびれのあるsexyなスタイルを作れる♥

ココがポイント♥ 1プログラムが10分程度でお手軽。動きも楽しくてムリなく続く♪

ココに注意!! 続けて効果があるので最低1カ月は続けないと良さがわからないよ！



樫木先生のカーヴィーダンスで即やせる！はDVD付き約1,000円♪

緊張した日や落ち着かないときは、脱力したポーズでリラックス♥

片手を肩の上にのせ、この状態でウエストを動かして腹筋を刺激★

頭上で手を組んだ状態で、曲線的な動きを意識して腰を回す♪

ウエストが激ヤセ♪

LALAはボディラインにメリハリを♥

ウエストラインが気になったら、寝る前に樫木式カーヴィーダンスのDVDを見ながら踊ってる★ コレをやると腹筋も鍛えられるよ♪

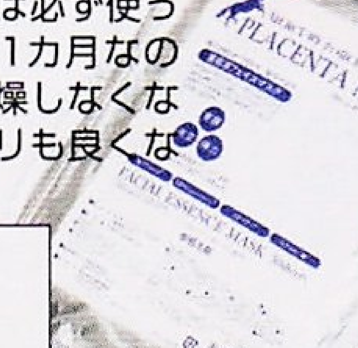
塗るだけハリ美容
127票 37位

馬プラセンタでぷるりんハリ肌♥

絵里奈は弾力あるモチモチ肌に♥

撮影の前日の夜には必ず使ってるよ♪ 使って1カ月なのにお肌が潤って乾燥しなくなったし、化粧のノリも良くなった♥

1カ月でベビー肌





マーキュリーフォース美容液フェイスマスクは30枚入りで1,680円♪

プルプルの潤いを実感♪素肌が目覚めるマスク♥



イベントコンパニオン(28歳／東京都)独身・子供なし **奥山絵里奈さん**

沙世は寝る前のドリンクで美肌維持♪

プラセンタ注射を打つと献血できなくなるから、プラセンタはドリンクタイプで摂取してるよ♪ コレを飲む飲まないではメイクのノリが違う!!

肌に潤い感が出る



女神の雫プレミアムプラセンタはコラーゲンなど他の美容成分も豊富♪



専属モデル(29歳／東京都)独身・子供なし **早川沙世**

舞遥は馬プラセンタ石鹸が毎日の洗顔用♪

朝と夜の洗顔に馬プラセンタ石鹸を使ってます★ コレを使って以来、肌にハリが出て、周りの人から肌が若くなったって言われました♪



馬プラセンタ美容法♥

馬プラセンタは、若々しく美しいハリのある肌になれる♪ 肌の衰えや失われた透明感を取り戻せると大人気♥

ココがポイント♥ 馬プラセンタの美容成分は最大で豚プラセンタの約300倍！

ココに注意!! 安いものは産地が不確かで品質も怪しいから、国産がベスト♥

リフトアップ



桜美人スキン石鹸は泡立ちがよく、エイジングケアに最適なんです♪

ベアトップ¥1,995／TAKARAYA渋谷109店 ロールアップショートパンツベルト付き¥5,985／CECIL McBEE パンプス¥7,245／R&E渋谷109店

保湿力が最上級★
110票 40位

美容オイルでしっとりモチ肌♥

敏感肌の味方

令子はオリーブオイルで乾燥知らず★

美容液はシンプル＆ナチュラルなものが肌に一番いいと思う★ このオイルはクレンジングに足したり、入浴後の保湿として使用♪



アイラッシュサロンVERIEオーナー(32歳／東京都)バツイチ独身 **小笠原令子さん**



ナチュラスサイコスオリーブエクストラヴァージンリファインド★

自然派オイル美容法♥

天然成分の美容オイルは肌や髪など体全身に使えて潤いをチャージしてくれる♥ 敏感肌でも荒れにくいから安心して使えるよ♪

ココがポイント♥ オイル美容はアロマセラピーの効果もあるから、リラックスできる♪

ココに注意!! 美容オイルはそれぞれ違った成分だから、自分に合うものを見極めて★

髪のダメージ補修

智子はアルガンクリームで肌や髪を保護♥

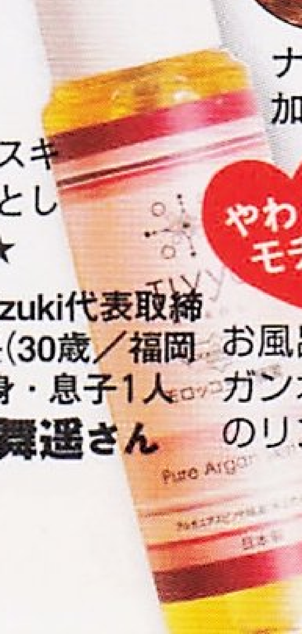
顔には化粧下地や乳液代わり、髪には美容院でカラーリングする直前に頭皮保護のために塗ってる♪ 全身に使えるからとても便利♪





ミンガール委員会代表(27歳／東京都)独身・子供なし **藤本智子さん**

ナイアード アルガンクリームは無添加で、肌に優しいクリームだよ♪



ティヤAG ピュアスキンオイルはサラっとした使い心地が快適★

やわらかモチ肌

舞遥は髪のトリートメントとして使う♥

お風呂上がりの髪を乾かす前に、少量のアルガンオイルを毛先中心につけたり、デコルテのリンパマッサージのときに使ってます♪



(株)Mizuki代表取締役社長(30歳／福岡県)独身・息子1人 **水城舞遥さん**

43位 92票 美白注射でくすみを解消へ♥

短時間で効果あり

Enaは肌の透明感が増した♥

美白注射を打ったあと、肌がトーンアップした😊 免疫力アップ効果もあって風邪予防にもなるらしいから、継続して健康管理にも役立てたい♪



ビューティーサロンShionオーナー(32歳/東京都)
独身・子供なし
Enaさん

注射で美白美容法♥

メラニン生成を抑制する美白効果の高いL-システインと抗酸化作用のあるアスコルビン酸が配合された注射を打つ方法✧

ココがポイント❤
効果は美白だけでなく、ニキビや肌荒れ改善にも力を発揮する♪

ココに注意!!
薬にアレルギーがある人は、先生に施術可能か確認が必要★



注射の時間は1〜2分♪ 針を抜いたら約3分押さえて青アザ防止★



注射は静脈に打つよ★ 血管が出にくい場合は腕を縛って手の平を握る♪

わかばクリニック
東京都港区六本木7-15-10 クローバービル6F
☎0120-934-274

41位 103票 ゴボウ茶でメタボ解消&アンチエイジング♥

ダイエット&若返り♥

食物繊維で体キレイ★ 飲めばヤセるお茶♪



サロン・ド・8carat経営(31歳/東京都)
バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

ベアトップ¥1,995/TAKARAYA渋谷109店
ロールアップショートパンツベルト付き¥5,985/CECIL McBEE
パンプス¥7,245/R&E渋谷109店

りえはしめじ茶飲んで代謝を上げる♪

空腹を満たす

食欲を抑えられないときにしめじ茶を飲んでお腹を満たすことにしとるんよ★ しめじ茶は食物繊維を多く含んでるから便秘解消に効果的✧



ウチのおばあちゃんが作ってくれるしめじ茶は優しい味じゃ♥



チャイルドマインダー(27歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

SATOKOは飲むだけでスタイル改善♪

ゴボウ茶を飲みだして1年になるけど体形もスッキリして、お肌もツルツルな感じがする! 便秘もしなくなって毎日、イイ感じ♪





ゴボウを買ってきて、ささがきに→煮てアクをとる→天日干し→煎る、で完成♪ 費用はゴボウ代だけだからお得♥

ごぼう茶飲むだけ美容法♥

アンチエイジング効果があると話題のゴボウ茶♪ お茶にすることでゴボウの栄養素を効率よくぜーんぶ吸収できるから大人気★

ココがポイント❤
ゴボウ茶には抗酸化成分であるサポニンなどが含まれていて、アンチエイジングに有効♥

ココに注意!!
ゴボウ茶はアクが強いのでアレルギーがある人は気をつけて!!

44位 87票 引き締めクリームで滑らかな肌に♥

マッサージの名脇役♥

綾香はぷにぷに腕にサヨナラ♥

お風呂上がりに全身をマッサージ! 特に私は二の腕が気になってるから引き締めるように下から上に押し上げる感じでマッサージするよ♪

引き締めクリーム美容法♥

肌を引き締め、うるおいを与えるボディ用マッサージクリーム。 ウエスト、ヒップ、腹部など気になる所に使ってシェイプアップ♪

ココがポイント❤
脂肪を燃焼させるだけではなくて、中には美白成分も保湿成分も入っていてお得♪

ココに注意!!
商品によっては伸びが悪く、なくなるのが早いモノもあるかも…💧



シャネル・ファーミングジェルを1年くらい使用中♪ 約7,000円。

マリエはクラランスで自己流マッサージ★

お風呂を出て全身はもちろん、私はウエストと足首を特にマッサージしてるよ♪ ツボを刺激して効果をアップしつつ、乾燥対策にも★

クラランスのリフトマンスールは約7,000円! 3〜4年愛用♪

42位 96票 塩麹で栄養摂取力を高めて代謝アップ♥

おいしく美しく♥

内側から美しく変身できる魔法の調味料♥



ROCK PRINCESSプロデューサー(30歳/東京都)独身・子供なし
MEGUさん

ベアトップ¥1,995/TAKARAYA渋谷109店
ロールアップショートパンツベルト付き¥5,985/CECIL McBEE
パンプス¥7,245/R&E渋谷109店

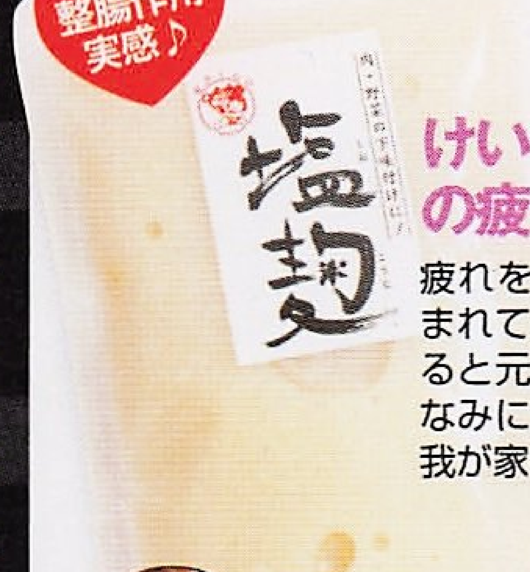
MEGUは料理に使って心も体もキレイ♥

TVで見て実際に野菜やお肉につけて調理してみた♪ そしたらビックリするほど美味しくて、おまけにお肌もつるつるになって嬉しい★



いつも買うのは糀屋の塩麹で値段は約500円。すぐ使いきる💧

けいこは塩麹で子育ての疲労回復★



疲れをとるビタミンB群が含まれている塩麹。料理に入れると元気が出てきます♥ ちなみに塩麹の鶏のからあげは我が家の坊ちゃんの大好物♪

伊豆フェルメンテ塩麹はまろやかな味わいで料理の味つけに便利★



専属モデル(28歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人
けいこ

智子は手作り塩麹で便秘解消★

ミソガールの活動を通して発酵食品に興味をもったのがきっかけで塩麹も使うようになった♪ ミソと同じく体内をキレイにする効果を感じる♥



体にいい有機の米麹に水と塩を混ぜたオリジナル塩麹だよ♥



ミソガール委員会代表(27歳/東京都)
独身・子供なし
藤本智子さん

何にでも塩麹美容法♥

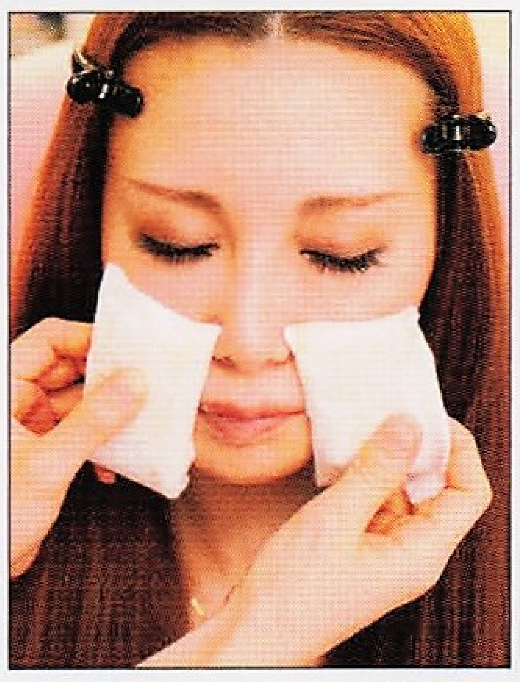
今、話題の調味料、塩麹! 麹には体内の消化酵素を増やし代謝をアップさせる効果があるので、美肌&ダイエットに最適♥

ココがポイント❤
活性酸素を抑えて腸内を浄化★ ビタミンB6で疲労回復にも♪

ココに注意!!
塩麹はジャガイモ料理に使うとベチャベチャになるから要注意!

45位 84票 レディエッセで理想のパーツをGET♥

持続力がある♥

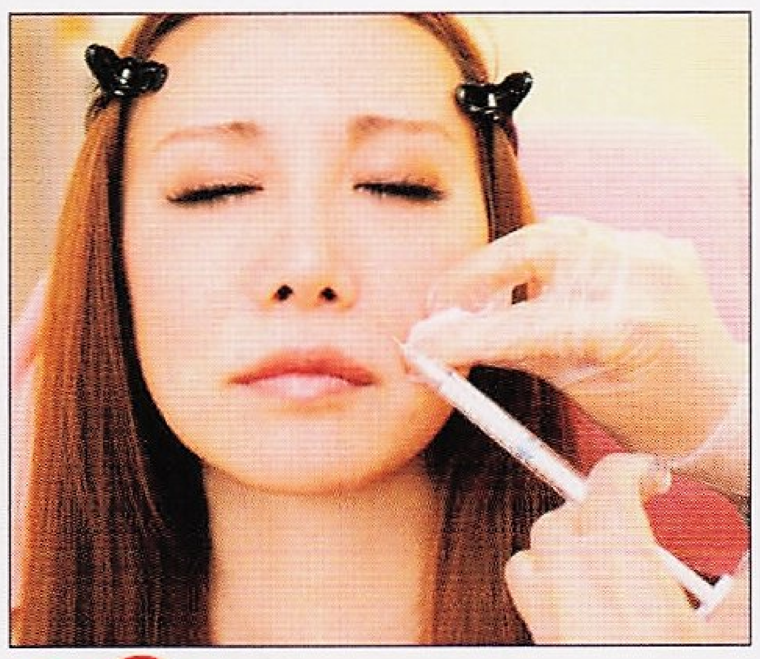


ほうれい線にクリームで麻酔したあと、内出血防止のために氷で冷やしておくよ★



笑った表情を作ってほうれい線を目立たせたら、注射を打つ位置にマーキング♪

形が崩れず、自然な仕上がりになるよう左右交互に少しずつ注射を打っていく✧



LALAはほうれい線目立たなくなった♪

一瞬で-3歳

ほうれい線が悩みだったけど、この注射を打ったあとほとんど目立たなくなった♪ しかも頬がスッキリした♥

レディエッセ美容法♥

ほうれい線をなくしたり、鼻やアゴの形を思い通りに形成できるのがレディエッセ♪ ヒアルロン酸より矯正力が高い注射治療だよ★

ココがポイント❤
シワやへこみを改善するのに最適✧ 効果は約1年〜1年半持続する♪

ココに注意!!
レディエッセは若干白くて固さがあるため皮膚の薄い部分には不向き★

48位 64票 脂肪を燃やす!!

ダイエット点滴でヤセやすい体へ♥

肌の調子もイイ♪ 佳那恵は点滴でヤセやすい体質に♪

点滴後に脂肪燃焼を促すような運動はしてないからすぐにヤセたわけじゃないけど、肌がキレイになった✧ だいたい5,000円くらいだったよ♪

ダイエット点滴美容法♥

新陳代謝を促進して体脂肪の増加を抑制するα-リポ酸と脂肪燃焼効果を高めるカルチニンをビタミンに配合した点滴を打つ方法★

ココがポイント♥ サプリより効率よくダイエット成分が体内に入るため即効性が♪

ココに注意!! より効果を出すためには点滴のあとは有酸素運動や半身浴が◎。



ダイエットに有効な成分がカクテルされた点滴はこんな感じ★



ゆったりとしたソファーに座って、リラックスした状態で点滴★ 時間は約15分間♪



施術の前にまずはカウンセリング★ 先生が点滴の効能など詳しく説明してくれるよ♥



針はテープで固定してくれるのでその間動いても大丈夫♥ 私はケータイをいじってた♪



炭酸ミストで美肌成分を確実に届ける♥

ベアトップ¥1,995／TAKARAYA渋谷109店 ロールアップショートパンツベルト付き¥5,985／CECIL McBEE パンプス¥7,245／R&E渋谷109店

ミシップランニング代表取締役（26歳／東京都）独身・子供なし **金本かすみさん**

46位 79票 肌にも炭酸効果♥

炭酸ミストで一瞬にして小顔へ♥

速攻で小顔 かすみは朝晩2回で湯上がり卵肌♥

朝と夜の1日2回、下から上にふきかけるだけ♪ すぐに実感できる小顔効果だけじゃなく、メイクのノリも格段によくなるから手放せない★







ヤマノスパークリングミストは初回で5.8万円だけど損なし！

リフトアップ効果 奈々は炭酸ミストで毎朝リフトアップ♥

吹きかけるだけで顔がきゅっとリフトアップする、魔法のような炭酸ミスト♪ デコルテ、首、輪郭と吹きかける順番を守って、毎日ケアしてます♥







プロージョンの炭酸ミストケアはだいたい5万円くらいで購入！

炭酸ミスト美容法♥

霧状にすることで、いつもの美容液の効果がアップ！ 浸透がよくなるほか、引き締め効果もあるのでリフトアップ＆小顔に♥

ココがポイント♥ 美容液の美肌成分が細かくなることで浸透！ 朝晩10秒かけるだけ。

ココに注意!! 旅には不向き！ 炭酸ガスは高圧ガスなので飛行機持ち込みはNG。

49位 63票 古い角質サヨナラ

ピーリングで肌質改善♥

和香は肌をいたわりながら角質ケア♪

週に2回、お風呂での洗顔後に敏感肌でもOKなジェルでピーリング♪ 定期的に続けて肌の調子を整えてる★ 1,300円くらい♥

ピーリング肌質改善美容法♥

ピーリングは英語では皮をむく、取り去るという意味。つまり、古い角質を取り除き、肌本来の新しい角質に♪ くすみもなくなるよ★

ココがポイント♥ 古い角質を取り除いて新陳代謝が促され、新しいキレイな肌に♥

ココに注意!! やりすぎると肌トラブルになるので使用方法の頻度を守って！



メイクノリアップ♥

DETクリア ブライト＆ピール ピーリングジェリーの無香料タイプ♪

乾燥肌を卒業♥ るり子はピーリングと同時に保湿♥

私は1本でピーリングと保湿ができるモノを使ってるよ♥ 優しくこするだけで角質がポロポロ取れるので、お肌への負担も軽い♪



B.Bゴマージュ十EGFはオススメ♪ 約9,000円くらい。

50位 58票 脂肪溶解注射でスリム★

メソセラピーで脚を細く♥

Angelはメソセラピーの魔法で変身♪

私は気になる太ももをやってもらったよ♪ 外ももがすごくスッキリ★ 注射も全然痛くないし、また他の部位でも挑戦してみたい!!

メソセラピー美容法♥

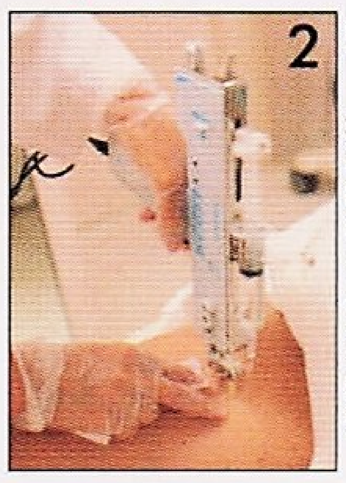
メソセラピーとは注射で脂肪細胞を溶かし、体外へ排出してその部位を細くする方法。今回はレーザーもあてて代謝を促進！

ココがポイント♥ なくなった脂肪細胞は半永久的に増えないのでリバウンドしにくい♪

ココに注意!! 施術した日のサウナや激しい運動NG。水分をたくさん摂ろう★



注射を打つ位置をマーキングしていきます。このシートの枚数で施術の値段が決まるそう。



この機械みたいなのが注射！ 空気圧と一緒に針を刺しこむので、痛みはほとんどない♥



一瞬でもヤセ

エルコーニアというレーザーを照射★ 溶けた脂肪細胞の排出を促進！



寝転がってる間に施術終了。ほとんどイタくなくて逆にびっくり!!

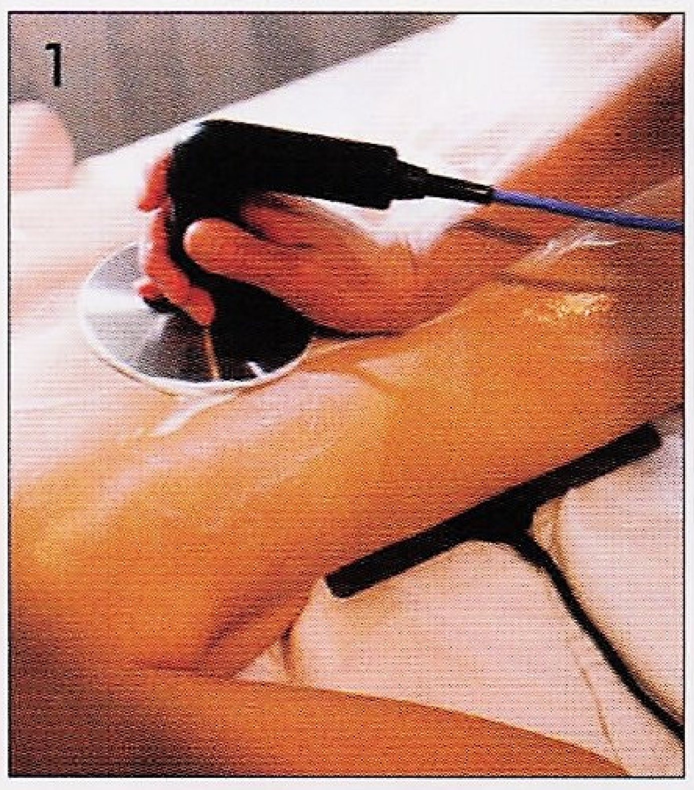
47位 72票 コリも解消温熱療法♪

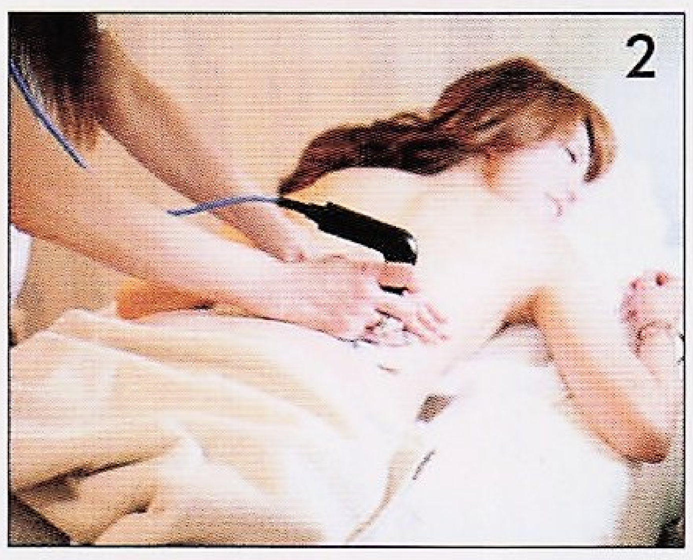
インディバで歪み解消＆脂肪燃焼♥

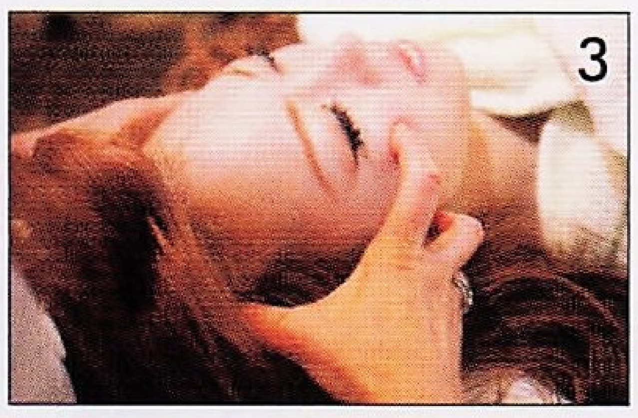
1日で歪み解消♪ 綾香はインディバで歪みを正す♥

右上がりの腰を整えたくてインディバ療法に挑戦★ 筋肉がほぐれて腰の高さは揃ったし、肩コリやむくみもとれて行ってよかった♪

整体やキャビテーションなど他の施術と組み合わせると、相乗効果でさらにいいんだって。





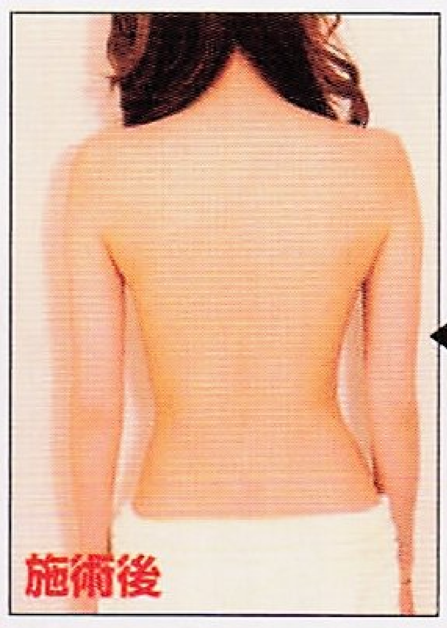




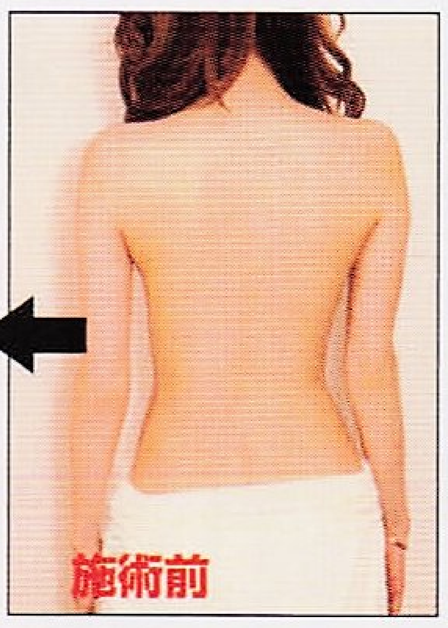
1.銅板を胴の下に敷いてインディバ開始。2.内臓や骨までじんわり温かくなるよ♪

3.今回は整体も組み合わせて歪みを取るよ♪ 4.全身がほぐれたところで肩の歪みも整える。

腰の高さがそろっただけでなく、肩の高さも目の高さもそろった!!



施術後



施術前

カバンの持ち方などふだんのクセが出て、かなり右腰が上がっている状態

インディバで温熱美容法♥

特殊な高周波で体の奥深くから温め、セルライトやたるみの改善、代謝アップなどの効果が♥ 冷え性もよくなるから冬に最適♪

ココがポイント♥ まったく痛みもなく、寝ちゃうほど心地よいのに健康になれる★

ココに注意!! 妊娠中はインディバ療法をしちゃいけないので要注意!!

東洋医学ビューティークリニック 東京都豊島区目白3-15-3聖マリアビル2F ☎03-3953-2455


もう安い美容室でハラハラしたくない!!
ナイト専門エルミタージュで、
ワンランク上のキャストに変身。
モデル
愛沢えみり
(ジェントルマンズクラブ)
hair make hair design
hermitage
エルミタージュ
全国唯一♥キャバ嬢専門美容室



モデル
美咲
(蘭◎)
この冬は大人な雰囲気の
『いい女』で勝負する!!
ツヤ感たっぷりの
暗めのブラウンで落ち着かせて。
エクステをつけて
女らしさがさらにアップ。
モデル
東条梨亜
(Cutie Doll)
社長兼デザイナー
衣装提供／CutieDoll
新しいことを始めたら
髪もスタイルチェンジ。
ショートボブにバッサリ切ったら
気分も一新。
ボブにはやっぱり
明るめWカラーのミルクブラウンで。
冬でもテンション上がる髪型にしたい。
それはやっぱり
明るめの外人風のハイトーンカラー。
でも、エルミタージュのトリートメントで
ダメージ知らず。
エクステをつけて
さらにボリューミーに仕上げました。
モデル
ブロガー みひろ
エルミタージュ
hermitage
tel.03-3984-1155
OPEN 11:00〜23:00 ／ CLOSE 無休
〒171-0014 東京都豊島区池袋 2-54-14 東拓ビル 1F
エルミタージュ 池袋 美容室
検索
ホテル ストリックス
赤札堂
トキワ通り
ファミマ
丸井
早稲田 アカデミー
C6 出口
劇場通り
池袋西口
ドラッグストア
代表スタイリスト
鈴木 美里

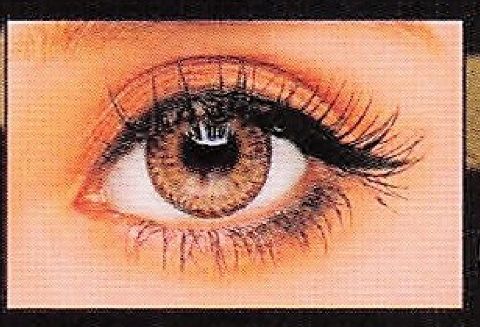


ゆるんだ輪郭を引き締めたら目元が際立つハーフ顔に♥

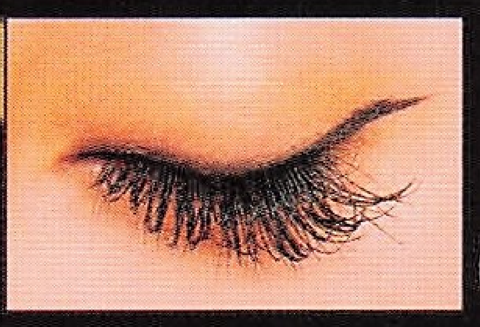
外国人風代表さやかは

顔一周シェーディングで小顔化!♥ Make（メイク）

顔を囲むようにシェーディングを入れて、シャープなフェイスラインを強調！ 目元はヌケ感を出してこってりさせないのがポイント♪



Open



Close

専属モデル（27歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

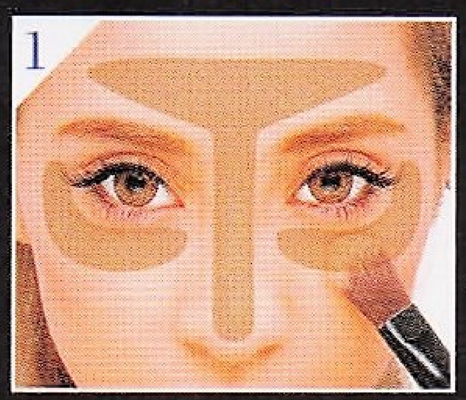
さやかの2012 Bestコスメ!

M・A・Cのシャドーは発色がダントツに優秀♥



愛用してるシャドーパレットは捨て色なしの優秀アイテム。特に左下の色は細かいラメ入りで、ひと塗りで目元がパッと明るくなるよ!

BASE ベージュのハイライトで自然な輝きを★



1

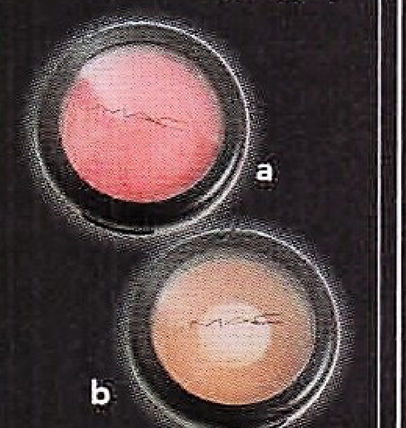


下地→ファンデ→パウダーの順でベースを作ったら、Tゾーンと目の周りにdの右下の色でハイライトを。シャドーと同系色なのでなじみがいいよ

a:カバーマーク モイスチュア クリア ベース　b:同 ソフトESパクト　c:ジルスチュアート ブライトシルク パウダーファンデーション　d:M・A・C アイシャドーパレット（限定品）



2



チークは黒目の下くらいから上に向かってななめに入れると顔が引き締まる。シェーディングは顔に沿ってぐるりと!

a:M・A・C ミネラライズ ブラッシュ デインティ
b:同 スカルプティングパウダー スカルプト

EYE 涙袋のシャドーで目元に陰影を作る♥

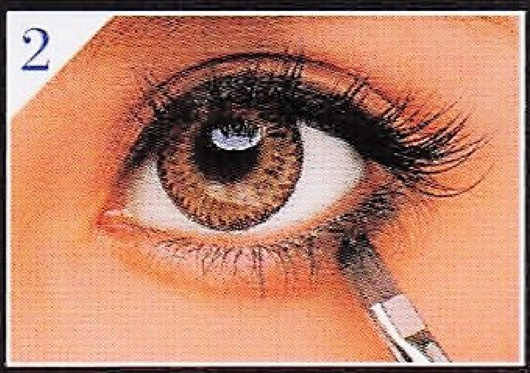


1

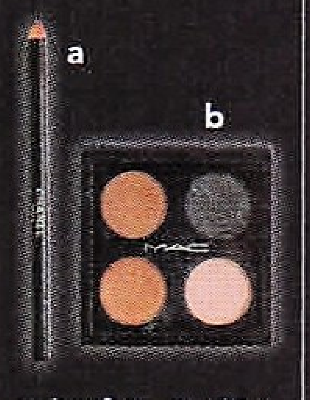


1と2を混ぜて、アイホール全体にブラシでふわっとのばすよ。下まぶたには2のみを涙袋にそって入れるだけ

M・A・C アイシャドーパレット（限定品）

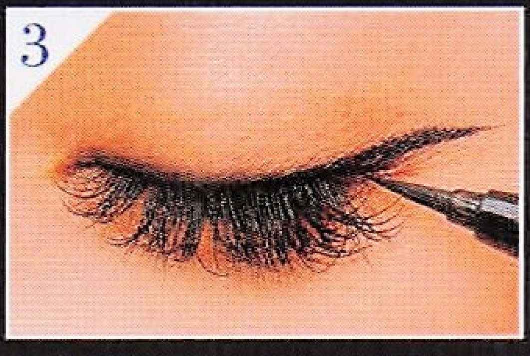


2



ペンシルで上ラインを引き、M・A・Cの右上の色でぼかす♥　そのまま同じ筆で下目尻にも軽くシャドーをオン♪

a:シャネル ル クレイヨンコール ヌワール　b: M・A・C アイシャドーパレット（限定品）



3



上のみリキッドラインを細く重ね、目尻は平行に延長するよ! まつげをとかしたら、マスカラを軽めにつける

a:ラブ・ライナー リキッド　b:メイベリン ボリュームエクスプレス

LIP NOグロスで口紅の色を最大限にいかす♪





ファンデで元の色を消したら口紅を塗る★　上は輪郭通り、下はややオーバーに。グロスなしのマットな質感が気分♥

メイベリン ウォーターシャイニー ボリューミー 012

を参考にしてください♥

ク速報!!

姉 メ イ ク ・ 冬 ・ !!

お姉さんの冬メイクは、秋よりちょっとシャドーもリップも濃くなって、より陰影を大事にするようになりました♥　今回はメイクの系統別にお姉さん10人の最新テクをお披露目。なりたい系統のメイクテクで年末年始を盛り上げて!

PHOTO_Hiroyuki Sato　**HAIR&MAKE**_Yuko Oshita(Cintia.) Rei Fukuoka(Addict Case)　**EDIT&TEXT**_Akiyo Nishino



系統別10人！

秋と変わった！系統別 姉の冬メイク なりたい系統のお姉さんメイク

sexyリップ代表 沙世は 3層構造で厚み3割増リップ！♥

Make メイク

アイメイクがシンプルだからチークやリップで変化をつける★ ボリュームあるコーデが増える冬は、華やかメイクでメリハリ出すよ♪

服がダークになる冬は強めな華やぎリップで女優顔に♥

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし 早川沙世


Open


Close

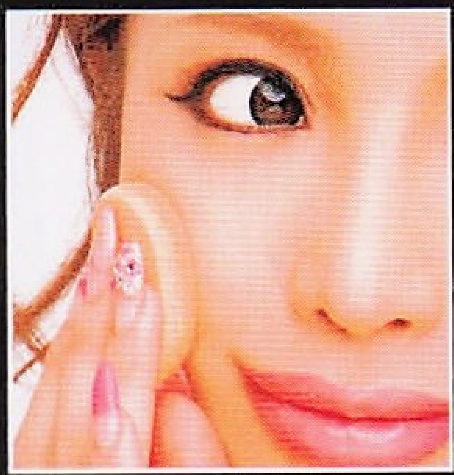
沙世の2012 Bestコスメ!

保湿もカバー力もハンパないカバーマーク!

つけるとしっとりするから冬場でも肌が乾燥しないし、コンシーラーや下地なしでベースが完成するから手放せない♥



BASE スキンケアをしっかりやるから超シンプル!




カバーマーク ソフトESパクト

スキンケアで徹底的に保湿して、カバーマークのファンデを塗るだけ。色むらも毛穴もこれで隠れる!

EYE 細めの下ラインではっきりした目元に!


1 シャドーは上のみ。真ん中の色と右から2番目の色を、上に向かってグラデになるようにざっくりと入れてる


ヴィセ グラムシェードアイズ BR-3


2 ペンシルで下ラインの下書きをしたら、リキッドで上下にラインを入れる。目尻はちょっとはね上げる感じで!


a:メイベリン アイステュディオ ペンシル 02　b:ボナボチェ アイライナー ブラック


上つけま　下つけま

上つけまは自分プロデュースので、まだ開発中なんだ♥ 下はダイヤモンドラッシュのハニーeye♥ 細めの毛束でナチュラル!

CHEEK 高めの位置に丸く入れて若々しく♥


マジョリカマジョルカ パフ・デ・チーク　RD414

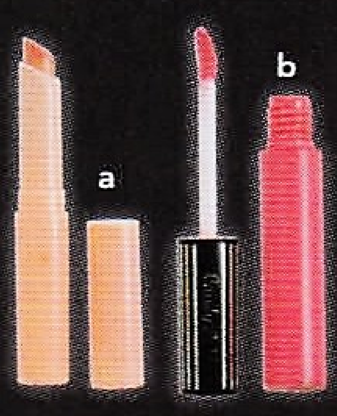

チークは笑ったときに高くなる部分を中心に、高めの位置に入れてるよ♪ 太めのブラシで円形にぼかして甘めな雰囲気に✧

LIP 沙世と言えば3段階塗りぽってりリップ!


元のくちびるの色が悪いのと、ホクロを消したくて3段階塗りにしてるんだ　まずパキッとした色味の口紅をしっかりオン!


シャネル ルージュ アリュール 167


スティック状のコンシーラーを重ねて色を和らげ、グロスでコーティング。これでふっくらしたピンクリップの完成♪


a:パラドゥ スティックコンシーラー　b:キャンディドール リップグロス コットンキャンディ



充分な時間をかけられない分テクを磨いて進化系お人形✧

専属モデル（28歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人
けいこ

BASE 下地を使い分けて気になる毛穴を隠す!

1

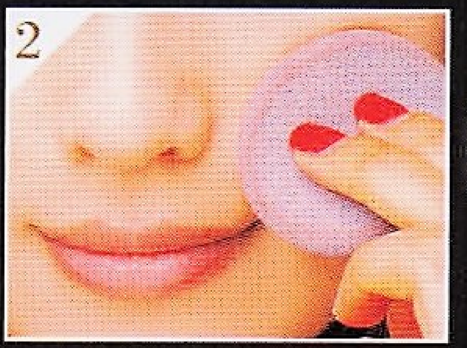




毛穴が気になる鼻周りとほほにaを塗り込んだら、bを顔全体に薄く伸ばします♪　これで顔色が均一になります

a:オルビス スムースマットベース b:ランコム UV エクスペール エッセンスインBB

2



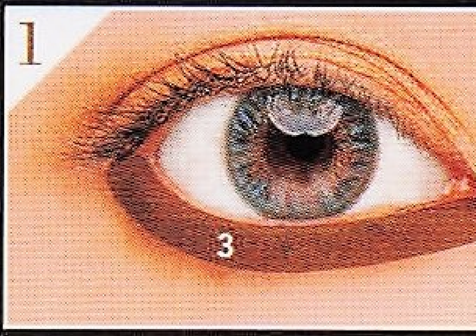


ほほの赤みを消すために、クリームファンデをスポンジでサッと重ねます。おでこやあごは塗らなくてOK★

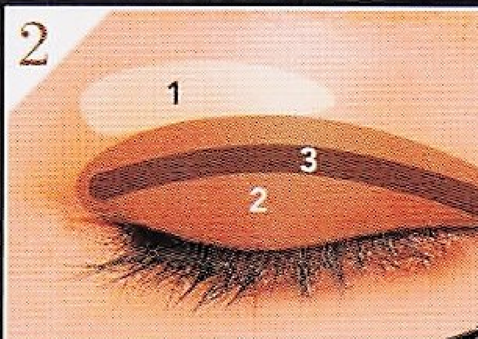
カバーマーク ソフトES パクト

EYE ダブルラインで二重をくっきり見せます♥

1



2

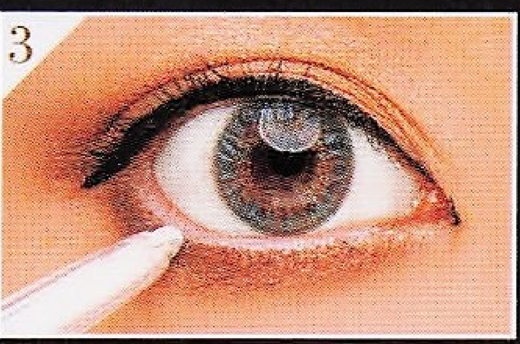


アイホールと涙袋にシャドーベースaを塗ったら、3を下まぶたに細く入れ、陰を作ります♪　眉下にハイライト的に1を塗り、アイホールに2、二重の線に沿って3を細く入れてダブルラインに★



a:エスプリーク プレシャス リキッドアイカラー BE300 b:ヴィセ グラムグローアイズ BR-3

3





リキッドで上ラインと目頭の切れ込みラインを入れ、下の粘膜だけに白ラインを　目がぐっと大きく見えますよ♪

a:メイベリン ハイパー シャープライナー　b:ケイト アイカラーペンシル WT-1

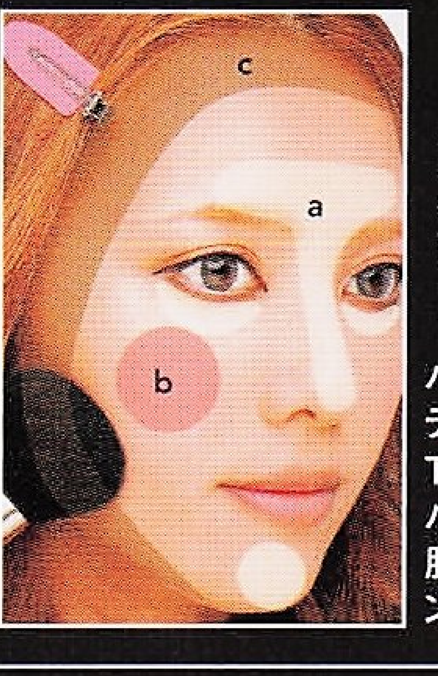
上つけま　下つけま



上つけまはヴァニラバースデーのNo.6、下も同じところのNo.4です。値段が安いのと、毛質がふわふわしてて自然なところがお気に入り♪

CHEEK シワが気になる目の下に白のハイライトを♥

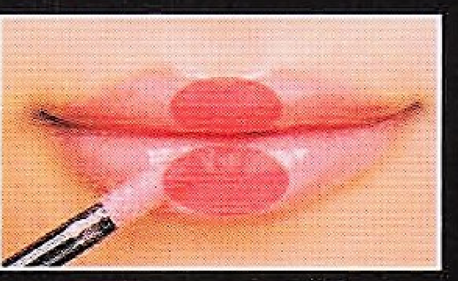




a:セザンヌ フェースコントロールカラー 5　b:キャンメイク パウダーチークス PW26　c:M・A・C ミネラライズスキンフィニッシュ ミディアムダーク

ハイライト→チーク→シェーディングの順で入れます。Tゾーン・目の下・あごにハイライトを入れると、お肌にハリが♥　シェーディングは輪郭に沿って一周。

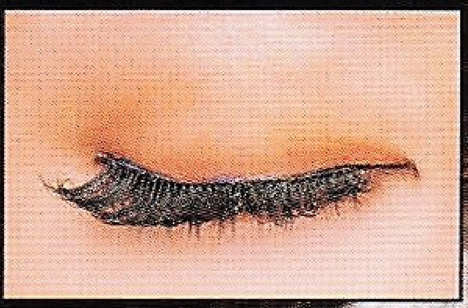
LIP ピンクリップでガーリーに仕上げます♥





ファンデで元の色を消したら、口紅を輪郭通りに塗って、くちびるの中央にグロスを♪　これで立体感がでます


Open


Close

けいこの2012 Bestコスメ!

顔の赤みを完ぺきに消してくれるファンデ★



お姉さんモデルに人気のカバーマークのファンデは、使ってみたら本当によかった♪　ほほの赤みがサッと塗るだけで消えて感激です♥

お人形代表 けいこは

シワ消しハイライトで白雪肌!♥ Make（メイク）

子供が2人になり、メイクにかけられる時間も短めに…　手抜きはしたくないので、短時間で作れるお人形を目指してがんばってます♪



ドラマティックな赤リップで少しだけ攻めな自分に変身♥

チャイルドマインダー（27歳／広島県）
独身／子供なし
青木りえさん

Open
Close

モテメイク代表 **りえは**

Wチークでときめき顔！♥ Make メイク

2013年は見た目も中身も女度を上げていきたい♥　まずはメイクから♪と思って、チーク2色使いでガーリーfaceを意識したみたよ♪

りえの2012 Bestコスメ！

ヘレナのマスカラは今までで最高！

マスカラは、つけまナシの日や、メイクの一番最後につけたりしてる。つけまについたチークとかの粉が取れて、ツヤツヤまつげになれる♪

BASE

保湿重視のアイテムを薄く重ねていくんじゃ♪



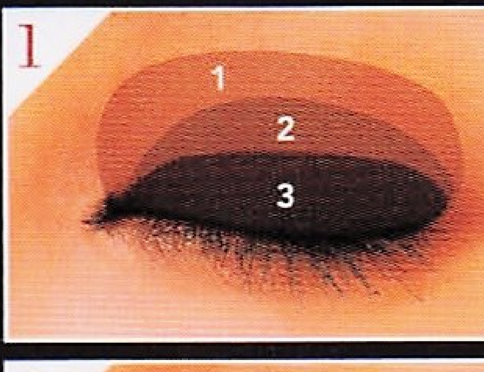


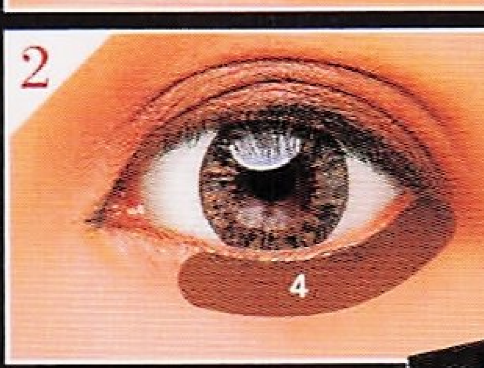
フォルミュールの下地のあと、ニキビ跡にコンシーラーをつけて、ファンデを塗るよ。最後に、Tゾーンとあごにハイライトをブラシでのせる♥

a:フォルミュール UVケアクリーム　b:クレ・ド・ポー ボーテ コレクチュール ヴィサージュ　c:カバーマーク ソフトESパクト　d:ルナソル イルミネイティング ハイライト01

EYE

まつげを目立たせるブラウングラデを作る





アイホールに1を塗り、二重幅より広めに2、二重幅に3を塗る。目のキワに細く4を入れてリキッドラインの下書きに★　下まぶたは目尻側2／3くらいに4を入れて奥行きを。



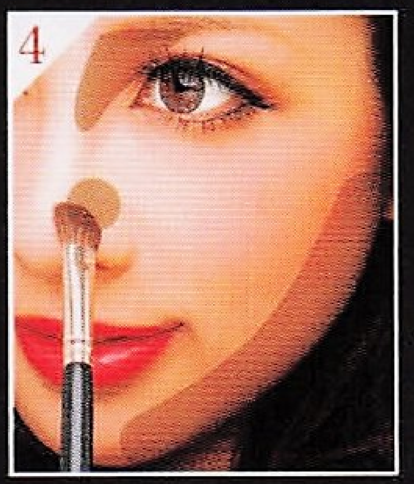
a:ルナソル スキンモデリングアイズ 01　b:アディクション アイシャドウ（色番不明）





ボナボチェ リキッドライナー

リキッドで上ラインを引く😊　目尻は流れに沿ってやや下げ気味に、目頭にほんの少し切れ込みラインを入れる♥





M・A・Cミネラライズスキンフィニッシュ／ナチュラル ディープダーク

眉頭と鼻先にだけノーズを入れ、耳からあごにかけてシェーディングを★　ノーズは中間をつなげない。



上はドーリーウインクの2番、下は同じく5番。ホットビューラーで自まつげをしっかりカールさせてからつけるのがこだわり♪

CHEEK

2コ使いでリアルな血色みたいに見せる♥



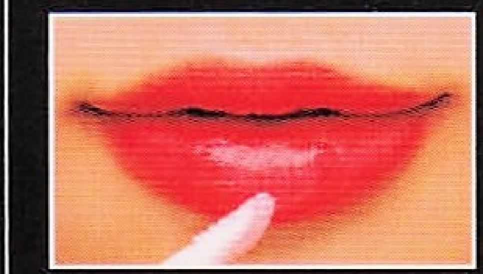


aとbを混ぜて丸く入れると、1色よりも複雑な色になって◎♪　最後にお粉でコーティングするとハイライトもチークもやりすぎ感がなくなる😊

a:ダイヤモンドブラッシュ №6　b:アナスイ ローズ チークカラー 301　c:フォルミュール プロテクトBBパウダー

LIP

赤みの強いリップで顔色を明るく見せる♪





元の色をファンデで消したら口紅を塗り、グロスを♥　色が強いので、輪郭に沿って塗りグロスは控えめに！

a:ポール&ジョー リップスティック304　b:M・A・C プラッシュガラス プリティプラッシュ



毛穴レスの美肌メイクで目元の印象が深まった♪

キレイなママ代表 Angelは

エアファンデで時短もキレイも両取りメイク

Make

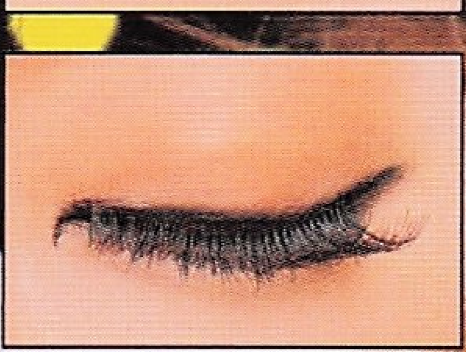
夏はラメシャドーや太めラインでがっつりメイクしてたけど、冬だしママになったしで、最近は上品めだよ♥ 相変わらずエアーファンデのトリコです♪

セットサロン アンジェリカ経営（31歳／東京都）独身・息子1人 Angelさん

スワロフスキーピアス ¥6300／ヴェニスの商人

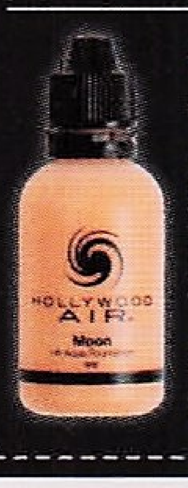


Open



Close

Angelの2012 Bestコスメ!



エアーファンデはキメも整えてくれる♪

コスメの問屋さんで買えるエアーファンデは、霧のような状態で肌につくので、毛穴にもしっかりフィットして、ツル肌になれる!

BASE

薄付きベースとハイライトで目元強調!





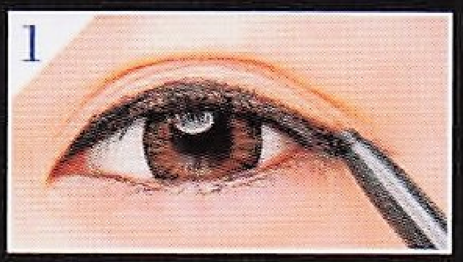
BBクリームを薄く伸ばしたら、エアーファンデを全体に。シミが気になる部分は多めに吹きかけるよ♪ 最後にハイライトをCゾーンに入れて目元の立体感UP!

a: 潤肌粋 BBクリーム b: ハリウッド エアーファンデ c: キャンメイク ハイライター 05

EYE

マットな質感で大人セクシーな目元に♥

1

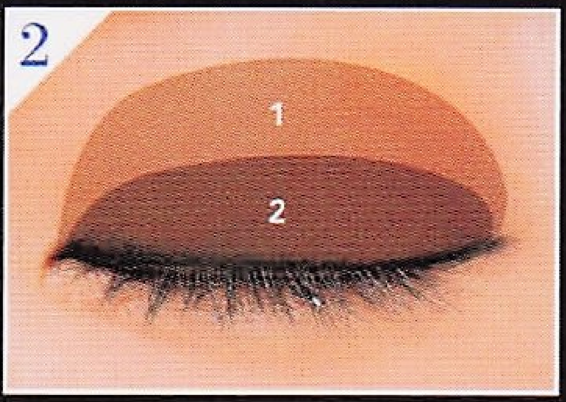




ペンシルで上ラインを引き、黒のシャドーでぼかす✧ M·A·Cのパレットはシャドー、ライナー、マスカラ、筆がセットなので便利♪

M·A·C 2012限定シャドーパレット

2



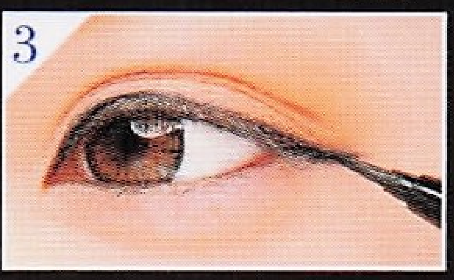
パール入りの1をアイホールに広げたら、二重幅に2をMIXしてオン★ 下シャドーはつけま後に塗るの。



a: ルナソル セントフォルムアイズ b: M·A·C 2012限定シャドーパレット

kパレット リアルラスティングアイライナー

3



リキッドライナーで上ラインを入れるよ♪ Kパレットのライナーはにじまないし、コシがあって描きやすい♥

上つけま　下つけま



上はシークレットチャームのナチュラルキュート、下はアンミエルのtype300。下つけまはややズラしてつけてタテ幅を広げる

4





下つけまに沿ってペンシルで目尻1/3くらいにラインを入れたら、上目尻とつなげるようにaの右の色とbの左上を混ぜてぼかすよ!

a: M·A·C 2012限定シャドーパレット b: ルナソル セントフォルムアイズ

CHEEK

ここもエアーを使って繊細な仕上がりに★

1





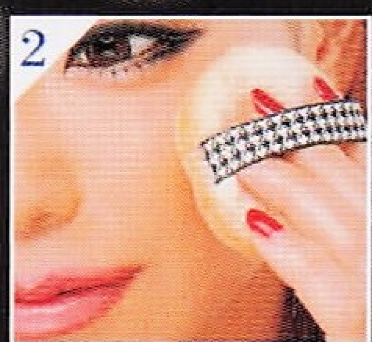
ハリウッドエアーチーク

ファンデと同じエアーマシンで、今度はチークを入れるよ✧ 顔から離しすぎると広くついちゃうので、調節しながら♪



クリアラスト フェイスパウダー マットオークル

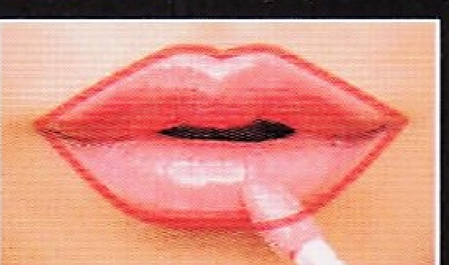
2



仕上げにお粉を顔全体にはたいて、赤みを抑えるよ★ ファンデやチークが取れにくくなる効果もアリ!

LIP

オーバー気味に塗ってボリューム感UP!





くちびるに厚みを持たせたいので、口紅をややオーバーめに塗ってからグロスを重ねる♥ 中央にはたっぷりと

a: ヘビーローテーション ミルキーカラーリップス 03 b: 同 ピュアカラーグロス 01



シャドーは研究あるのみ！色より光を重ねてデカ目に♥

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー
水野祐香さん（32歳／東京都）既婚・子供なし

リング¥2200／ヴェニスの商人



Open



Close

祐香の2012 Bestコスメ！



RMKのファンデはさすがのカバー力！

美容部員さんに進められて買ったファンデは、軽いつけ心地なのにしっかりカバー！ 上つけまはやっとめぐり会った運命のアイテム♥

ネコ目ライン代表 祐香は

超立体！奥行きシャドーで脱のっぺり♥Make（メイク）

シャドー研究はもはや趣味♥ 最近は涙袋の偽造がブーム♪ 色をたくさん使うより、同系色で濃淡をつける方が自然✧

BASE ハイライトはファンデの時点で仕込む！

1





aを伸ばしたらbを指で塗る。ブラシよりもカバー力がUPするよ★ cをハイライト代わりに目の下・Tゾーン・あごになじませる。

a: エテュセBBミネラルクリーム b:RMKジェルクリーミィファンデーション103 c: エスティローダー アイディアル ライト イルミネーター 01

2





M・A・C ミネラライズスキンフィニッシュミディアムダーク

①のあと5分ほど自然乾燥させたら、ほほの半分くらいまでがっつりシェーディングを入れてエラをけずる！

3



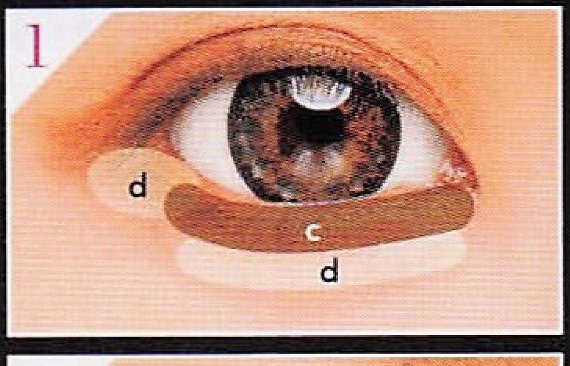


ケイトデザイニングアイブロウ EX-4

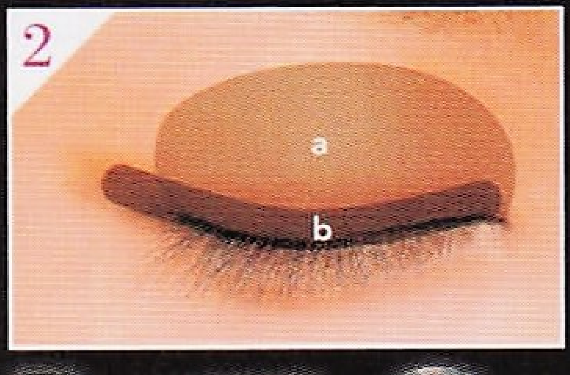
ノーズを入れて鼻筋を強調！ 下の2色を混ぜて眉頭から鼻先までブラシでサッと伸ばす★ つけすぎ注意。

EYE 涙袋を強調する分、上シャドーはシンプル

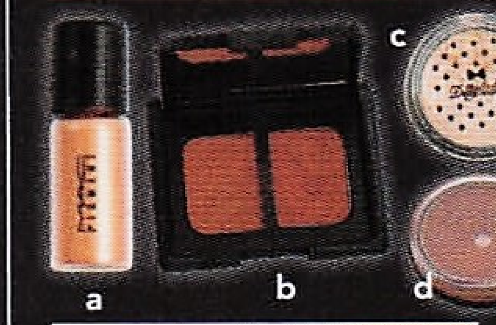
1



2



aをアイホールに広げてラメ感を出したら、上まぶたのキワと上下の目尻にbの左の色を入れてメリハリ作り★ dを涙袋の陰になる部分に細く入れて、ふくらんだ部分にcを塗ると涙袋がぷっくりして見える✧



a:M・A・C ピグメント メロン b:NARS デュオアイシャドー 3045 c:ドーリーウインク クリームアイシャドウ01 d:シャレナフェイスカラーカプチーノ

3





a：ドーリーウインク アイライナー b：同 ロングマスカラ

上ラインを引く◡̈ 目尻に向かって太くしていき、最後はシュッと細く★ マスカラを上下に。特に下はたっぷりと！



上はジュエリッチ アイラッシュのNo.6がお気に入り。下はドンキに売ってるS-2を目尻側4束分カットして使ってるよ♪

CHEEK 涙袋メイクに相性◎なやわらかめなピンクで





キャンディドール チークカラー ピーチピンク

チークは薄づきにして目元を強調する！ 太めのブラシに取り、くるくるとほほの高い部分にグラデになるように広げてね♥

LIP 下くちびるを厚くして甘めfaceに♥





やや赤みの強いリップを、上は輪郭通りに下はオーバーめに塗って甘え顔に♪ 同系色のグロスを重ねて完成♥

a:キャンメイク クリーミィタッチルージュ 01 b: マジョリカマジョルカ ルージュマジェキスPK338

ヌーディーメイク代表 紗和は

しっかり口紅でメリハリUP!♥Make（メイク）

薄めの目元はずっとキープしてるけど、服がダークになる冬はリップを明るくしてバランス取るよ♪　シェーディングも入れて、ゴージャス感を出してみた😊



しっかり色づいたリップがアクセ代わりに輝く♥

六本木Bar Lounge Amethyst代表（28歳／東京都）独身・子供なし 山上紗和さん

EYE 淡シャドー&細めラインは継続中★

1 ペンシルで上下にラインを入れたら、ケイトのシャドーの黒でラインをなぞってぼかす!　落ちにくくなるよ✧

a:ビボ アイフルアイライナー ブラック b:ケイト グラムトリックアイズ BK-1

2 上シャドーは、アイホールに1を広げ、二重幅に2を塗るだけで充分★　下目尻には3を入れて陰影を出すよ😊

ヴィセ グラムヌードアイズ N-3

3 リキッドラインを上のみ引く✧ まつげの生え際に沿って、極細に入れるのが私流♥ 目尻は少しだけ延長。

アヴァンセ ジョリ・エ ジョリ・エ ブラック

上つけま　下つけま

上はリエンダプロデュースのtypeC。目尻が重めでゴージャス! 下はバリューパックのリッチアンダーVP38を★

BASE 崩れてこないよう、肌は作り込む派だよ♥

BBクリームを全体に伸ばしたら、クマとシミをコンシーラーで消す!　ファンデをパフで広げて、お粉を叩き込むようにはたく。

a:ホリカホリカ Petie BB b:24hカラーコンシーラー UV c:同 パウダーファンデーション d:AC by Angelcolor 恋するラムちゃんパウダー

CHEEK オレンジ系で浮かない幸せチークを作る♥

a:ホリカホリカ ラブファンタジーブラッシャー 02 b:キャンディドール シェーディングパウダー

チークは付属のパフじゃなくブラシでやや横長に入れる。シェーディングは顔周りをぐるりと囲むように★

LIP グロスだけは卒業してちょっと濃くしたよ♥

a→b→cの順番で重ねる★　リッププランパーは塗るとくちびるがぷっくりするっていうスゴイアイテム!

a:ボリカ リッププランパー b:メイベリンウォーターシャイニーピュアダイヤモンド83 c:LA DIAMOND デザインリップグロス

紗和の2012 Bestコスメ!

乾燥対策にもなるしふっくらする♥

リッププランパーは、保湿リップとしても、グロスとしても使えるのがうれしい♪　つけると縦じわが目立たなくなるのもお気に入り♥

Open

Close

スワロフスキーピアス ¥6300／ヴェニスの商人

大人スイート代表 かなえは

ほぼNOシャドーで優顔!♥Make（メイク）

前はしっかりシャドーでグラデを作ってたけど、単色のシンプルメイクにしたらまつげが引き立っていい感じ♥　さらに下ラインもやめてふんわり顔に😊



こってりシャドーをやめたら若々しさと色気がUP♥

ドレスプロデューサー（27歳／東京都）独身・子供なし 杉山佳那恵さん

Open

Close

パールネックレス ¥2500／ヴェニスの商人

かなえの2012 Bestコスメ!

CDのシャドーは1コでアレンジできる♥

ブラウン系シャドーとリップグロスが1つになったディオールのパクトは、これだけでポイントメイクが完成する便利アイテム!

EYE 単色シャドーでまつげをいかすシンプルeye♥

1 アイホールにシャドーの中央のブラウンをしっかり塗ったら、ジェルライナーで目尻まで上ラインを引くよ★

a:CD ゴールデンジャングル（限定品） b:D's ブラックジェルライナー

2 上全体と下の目尻側半分にリキッドラインを入れたら、シャドーの一番濃いブラウンで下目尻をぼかす。

a: CD ゴールデンジャングル（限定品） b:レブロン カラーステイ アイライナー リキッド

上つけま　下つけま

上は、強めの目元になれるダイヤモンドラッシュのリッチeye、下はかわいい系になれるハニーeyeをオン。

下まぶたの目頭側にaの一番上の色を入れ、涙袋を強調♥　目尻側にはbの右側を細く入れる♪

a:リンメル ショコラスイートアイズ 001 b:NARS デュオアイシャドー 3063

BASE 肌に合うメーカーのアイテムをライン使い♪

コフレドールはカバー力も保湿力も優秀だし、肌に合う♪　aとbで肌色を均一にしたら、cをポンポンとはたいてコーティング★

a:コフレドール ブライトカバーベース b:同 シルキィフィット パクト c:クリアラスト フェイスパウダー 白肌オークル

CHEEK ほほの真ん中に入れてガーリーさを強調

ルナソル グロウイング パウダー チークEX01

ルナソルのチークは発色がすごくいい!　ブラシに含ませたらほほの中央にぼかすよ♥　黒目の下に入れて甘めに♥

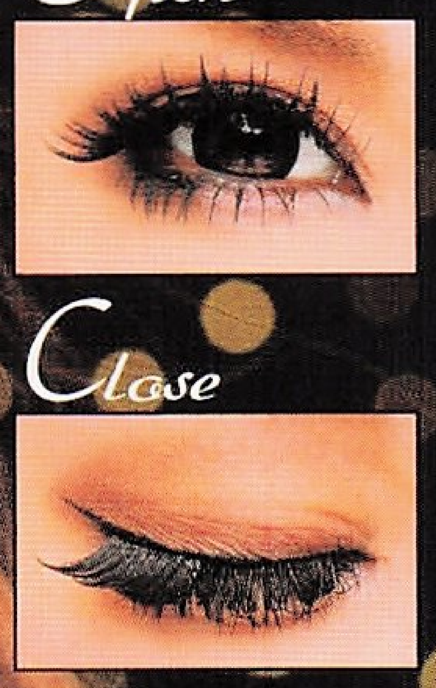
LIP ぽってりしたセクシーリップを目指してる♪

ファンデで元の色を消したら口紅をオーバーめに塗る。シャネルのグロスはふっくら感が出るから好き♥

a:エスティローダー クリスタル リップスティック305 b:シャネル アクアルミエール ボンボン



横に広げるグラデで大人なアーモンドアイの誕生✧



Open

Close

六本木R勤務（32歳／東京都）独身・子供なし
LALAさん

LALAの2012 Bestコスメ!

エレガンスのお粉は透明感が出るの♥

皮脂テカなし&メイク崩れしないのはもちろん、コレを重ねると顔色がワントーン明るくなる♪　ちょっとお高めだけど、納得♥

EYE タテに広げすぎないグラデでナチュラルに

1 aで上粘膜と下目尻の粘膜ラインを引き、上のみbをキワに引く★　目尻は平行に少し延長!

a:M・A・C テクナコールライナー GRAPH BLACK　b:アヴァンセ ジョリ・エ ジョリ・エ ブラック

2 1にハイライト、2から4に向かってグラデになるようにシャドーを塗る♪　さらに目尻に5、涙袋に6を入れる✧

a:ルナソル スキンモデリングアイズ 01　b:M・A・C スモールアイシャドー ブラン　c:クレ・ド・ポー ボーテ オンブルクルール

上つけま　下つけま

上はアイメイジングのみずきてぃつけま、301。下はAYUつけまのゴージャスデイズ。上下とも、カットせずにそのままオン★

LIP 目元を強調したいからリップはヌーディーに

aは下地として使って潤いキープ★　このあと、口紅→グロスの順で重ねるよ✧

a:CD リップグロウ　b:M・A・C リップスティック シス　c:CD リップマキシマイザー

BASE 冬は保湿重視のラインに切り替え♪

ベースはRMKで統一。下地→ファンデ→コンシーラーの順で塗ってしっかり色ムラをカバー♪　コンシーラーはクマ、小鼻に。

a:RMK クリーミィポリッシュトベース　b:同 ジェルクリーミィファンデーション　c:同 スーパーベーシック コンシーラー

CHEEK 最後のフェースパウダーで発色を調整♪

1 チークはほほ骨からなため上に向かって入れる。シェーディングはこめかみからあごに向かって、広めに!

a:ジルスチュアート ミックスブラッシュ 109　b:ベアミネラル ウォームス

エレガンス ラ プードル オートニュアンス リクスィーズ

2 チークやシェーディングをカバーする感じでお粉をブラシでのせるよ😸　これで発色を調整すると自然な色に♥

クールメイク代表 LALAは

重ねシャドーで目力倍増!♥Make（メイク）

まゆげを太くしたら目元に立体感が出たから、合わせてシャドーの入れ方も変えてみた♪　タテのグラデよりも横の方がキレイめな雰囲気になれる♥

EYE 上品ブラウンで盛りすぎない目を意識!

1 愛用してるブルジョワのシャドーでグラデに😊　アイホールに左2色、目尻にくの字に右の色を入れます。

ブルジョワ エフェ ルミエール41

2 ラインは上のみ。できるだけ細く引いて、ケバくならないように気をつけています✧　目尻も延長なし

Kパレット リアルラスティングアイライナー

3 つけまをつけたら下目尻にブラウンシャドーを入れて、つけまをなじませます★　入れる幅は目尻側1/3くらい♪

ブルジョワ オンブルストレッチ04

上つけま　下つけま

上はロマンティックシリーズ、ミニーアイラッシュ。下はドーリーウインクの5番。上つけまはやわらかい毛束が◎。

BASE キラキラパウダーにシワ隠し効果アリ!

下地代わりのaを全体に広げたら、bを重ねてマットなお肌に★　キラキラパウダーで目の下にハイライトをのせてシワ隠し♥

a:オンリーミネラル アクアL BB ライトオークル　b:シュウウエムラ グローイングフィット ファンデーション　c:オンリーミネラル フェイスパウダー ルミナスローズ

CHEEK ハイライトとのバランスでリフトアップ!

a:ポール&ジョー フェイスカラー　b:シャネル ルミエール グラッセ

チークはほほの中央に丸く入れ、ハイライトを目の下からこめかみにかけてL状に入れます♥

LIP 口紅は塗らずにグロスだけで仕上げます😸

皮がむけやすいので、口紅はナシで保湿リップとピンク系のグロスのみ（笑）。メイク直しもカンタンです♪

a:Dr.ハウシュカ リップケアスティック　b:メンソレータム モイスティアラ ローズクォーツ



Open

Close



舞遥の2012 Bestコスメ!

リフトアップもできるBBクリーム!

オンリーミネラルのBBクリームは、カバー力もあるけど、リフトアップ効果があってお気に入り♥　アンチエイジングできる!

重ねワザよりもパーツをいかすテクで勝負する♥

（株）MiZUKi代表取締役社長（30歳／福岡県）独身・息子1人
水城舞遥（まい）さん

キレイめ代表 舞遥は

NO下ラインで優しげeye!♥Make（メイク）

昼職になってから薄メイクになったけど、塗り重ねない分、自分のパーツをいかすのがうまくなったみたい♪　姉世代になったらメイクの引き算も必要です♥

inter snap style. Now check the



Part.1

沙世がこの冬気になる10のキーワード

オシャレ番長、沙世のリアルコーデを10コのキーワードとともにお披露目しちゃいます✧

専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
早川沙世

Keyword
01

女性らしいシルエットが出せる
ペプラム

ウエストがピタッとしてて、そこから裾に向かってふわっと広がってるシルエットが女性らしくて好き✧ スカートは2枚重ねになってるの

Outer... snidel ¥?
Bottoms...snidel ¥?
Boots... vienda ¥20,000

セールに向けて今から買うべきものをチェック♥

Winter SNAP

昼間は暖かいけど夜は寒い💧 でも寒い日に備えて本格的なアウターも買っておきたい! そんな微妙な今の時期を乗りきるために姉たちが買った冬服アイテムをピックアップ♥ お買い物にいく前にチェックして、ムダ買いしちゃうのを防止しよう✧

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS) **HAIR**_Yuko Oshita (Cintia.) **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi **THANKS**_Kaori Nara

ones I want. Sayo's winter sna



Keyword 04

甘い服

実はかわいい服が大好き✧ 女のコだけのパーティーには、こんなコーデで行きたいな

Outer... Snidel ¥?
One piece... Snidel ¥?



Keyword 03

rich

最近ハマってるブランドだよ♥ 上品な形とキュートなデザインがツボ✧

Outer... rienda ¥?
Tops... rich ¥20,000
Bottoms... rich ¥20,000
Fur... CECIL McBEE ¥5,985
Boots... rienda ¥20,000

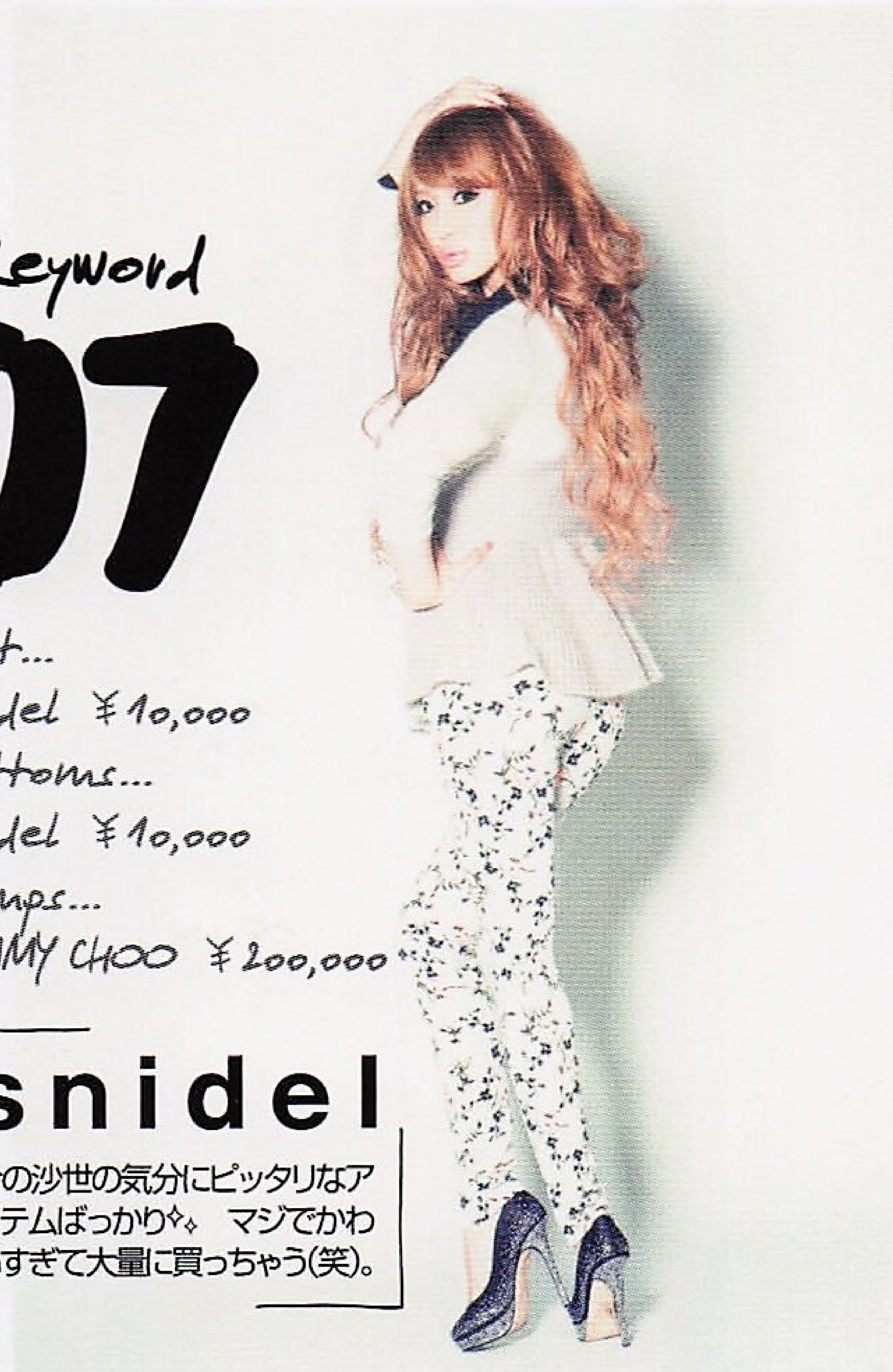


Keyword 02

デニムにファー

ラフなデニムにファーを合わせちゃうとか、オトナならではのカジュアルスタイルだよね♥

Outer... DURAS ¥47,250
Tops... DURAS ¥6,510
Bottoms... DURAS ¥10,290
Pumps... DURAS ¥11,340



Keyword 07

snidel

今の沙世の気分にピッタリなアイテムばっかり✧ マジでかわいすぎて大量に買っちゃう(笑)。

Knit...
Snidel ¥10,000
Bottoms...
Snidel ¥10,000
Pumps...
JIMMY CHOO ¥200,000

Keyword.3

動物モチーフ

コーデに遊び心をON✧ コレはうさ耳帽だうさぎ〜♥



Keyword 06

Knit cap... L.H.P. ¥?
Eye wear... CHROME HEARTS ¥200,000
Knit... rich ¥30,000



Keyword 05

ディテールにこだわる

お尻にフリルがついてるスカートは、平子理沙が着てるのを見てかわいすぎて即買い(笑)。

Outer... BB DAKOTA ¥?
inner... ROYAL PARTY ¥?
Skirt... ROYAL PARTY ¥?
Hat... CECIL McBEE ¥1,680



Keyword 10

辛口コーデ

カッコイイ系の服はセレクトショップで購入✧ リステアとかBAM BAMが好き

Outer... RICK OWENS ¥30,000
Shirt... Select Shop ¥?
Bottoms...
BB DAKOTA ¥?
Short Boots...
Christian Louboutin ¥200,000



Keyword 09

デイリーカジュアル

普段の格好はこんな感じ♥ 地方行くときは移動が多いから、ぺたんこ&すっぴんが多い(笑)。

Outer... lucien pellat-finet ¥300,000
innner... DURAS ¥8,190
Bottoms...
DURAS ¥9,240
Boots...
TOCO PACIFIC ¥14,700

Keyword 08

ハイブランドの靴

やっぱ上質♥ インテリアとして部屋に飾るくらい好き✧



Pink Pumps... miu miu ¥150,000
Boots... CHANEL ¥150,000
Short Boots... Christian Louboutin ¥200,000

snap style. Now, check

MUST BUY

01

KNIT

ニット

秋から引き続き使えるニットは何枚も買っちゃうコが続出♥ トップスでもワンピでも、ゆるっと着られるざっくりニットが今年の主流の様です

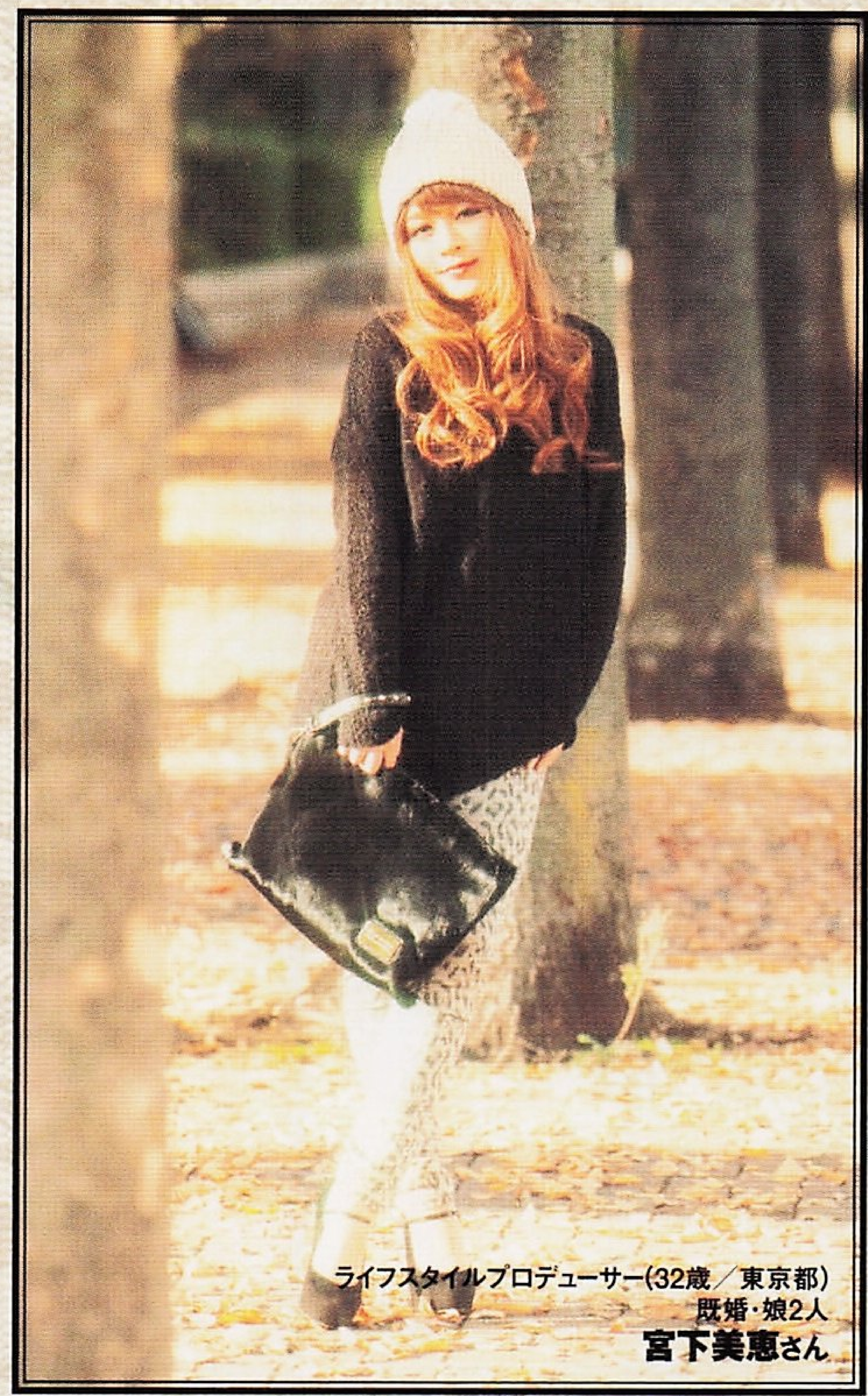


主婦(27歳／東京都)
既婚・娘1人
谷 和香さん

ゆるいワンピで娘とほっこりリラックス♥

Knit… EMODA ¥7,900
Hat… SHEL'TTER ¥3,900
Short Boots…Bershka ¥5,900
Bag… SMiR NASLi ¥7,900

ワンピはゆったり着られて楽ちん♪ ハラコのバッグは大容量なところが◎ 予約してまで買ったお気に入り♥ 靴のかかとにはさりげなくスタッズ付き



ライフスタイルプロデューサー(32歳／東京都)
既婚・娘2人
宮下美恵さん

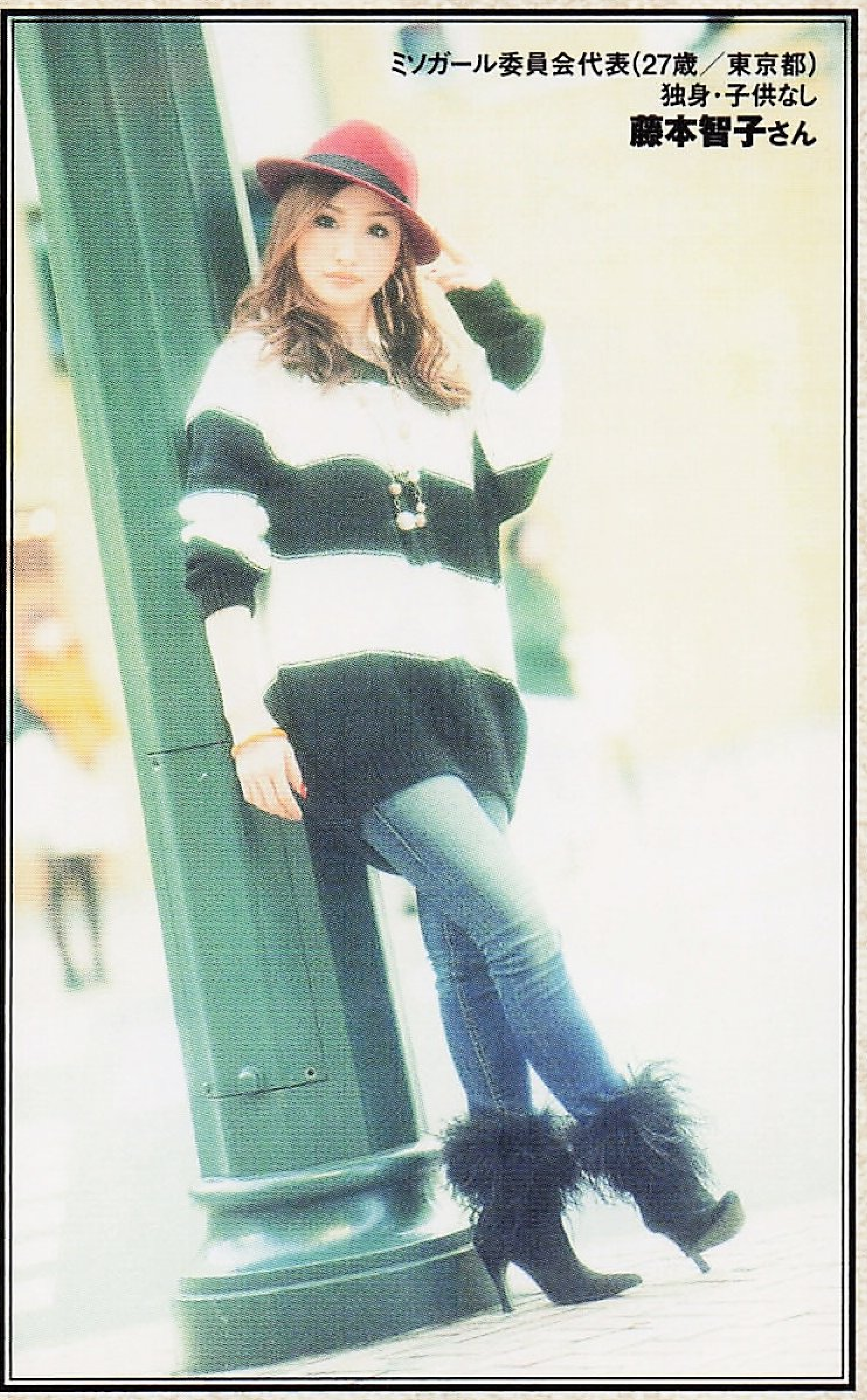
秋冬に必須のレオパード柄を女性らしく♥

Knit… ZARA ¥?
Bottoms…FREE'S SHOP ¥13,000
Hat… FREE'S SHOP ¥5,900
Bag… Dith ¥10,000
Shoes… ZARA ¥14,000

ニットのアイテムを使って、レオパード柄をカジュアルに仕上げたよ トレンドのファーバッグを取り入れたのもポイントかな

もの特選ベスト9

この冬、姉たちが買ったものを分けてみたら、9つのアイテムに人気が集中してることが判明 着こなしとともにどうぞ



ミソガール委員会代表(27歳／東京都)
独身・子供なし
藤本智子さん

オフの日も小物使いで気を抜かない★

Knit… H&M ¥3,500
Bottoms…SHEL'TTER ¥?
Hat… Present♥ ¥?
Short Boots… import Shop ¥30,000

休日っぽく、ゆるいスタイリングにしたよ★ だぼだぼニットとパンツだけじゃラフすぎるから、差し色になるハットでアクセントを投入したのがポイント



セット・サロン アンジェリカ経営(31歳／東京都)
独身・息子1人
Angelさん

ニットとひらミニでモノトーンを甘く♥

Knit… iNGNi ¥6,000
Skirt… iNGNi ¥5,000
Hat… Present♥ ¥?
Boots… ESPERANZA ¥15,000

ニットは、ビジュー付きのえりがかわいくて一目ボレ♥ スカートとセットで買ったよ もこもこの帽子はいただきもの ブーツはベロア地が冬っぽい



専属モデル(28歳／滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人
けいこ

冬の白ワンピには"かわいい"がつまってる

Knit…dazzlin ¥8,000
Bag…CHANEL ¥?
Boots…ESPERANZA ¥?

白のニットワンピは、着るだけで女のコらしくなれる♥ そでのフリフリが好きです ブーツは白コーデに映えるし、デニム地がかわいい

MUST BUY

02 FUR OUTER

ファーアウター

暖かいのはもちろん、冬に着るファーってかわいいからつい買っちゃう😸 お手頃価格のものからリッチなものまで出揃いました✧



六本木R勤務(32歳／東京都)
独身・子供なし
LALAさん

コートが主役だから他はシンプルにスタイリング♥

Outer... ? ¥?
Eye wear... CHANEL ¥?
Bag... CHANEL ¥300,000
Boots... COMEX ¥40,000

真冬もOKのアウターは海外で買ってきたからブランドも値段も不明💧 ウエストが絞れるからスタイルよく見える😊 小物はシンプルだけど上質なものを✧



イベントコンパニオン(28歳／東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

海外セレブみたいな高級感を日頃から意識😊

Outer... Honey mi Honey ¥25,000
One piece... LagunaMoon ¥10,000
Bag... COACH ¥50,000
Shoes... ESPERANZA ¥10,000

ファーコートは毛が細かくてふわふわ♥ コートが白っぽいから、あとは黒でまとめてシックに✧ さりげなくスタッズがついてるブーツもポイントだよ😸

もこもこ具合とボーダーがかわいくて一目ボレ♥

Outer... DURAS ¥126,000
One piece... American Apparel ¥?
Boots... Ninamew ¥35,000

ファーコートのボリュームがすごいから、中のワンピはラインがキレイに出るものを選んだよ😊 デニムのブーツは珍しくてかわいいから、すぐ気に入っちゃった♥



専属モデル(27歳／東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

Part.2 姉たちがこの冬買った



介護福祉士(30歳／千葉県)
既婚・娘1人・息子1人
江口慧さん

ゴージャスに見えるけど実は安カワなの♥

Outer... JILLSTUART(USED) ¥1,500
inner... ZARA ¥2,900
Bottoms... EMODA(USED) ¥1,900
Accessories... Harajyuku ¥980
Bag... Harajyuku ¥2,900
Shoes... Avail ¥2,900

アウターとパンツはユーズドだから安くGET😊 ファーはミルクティー色がかわいい✧ スタッズ小物でラフに仕上げたのがミソ😸



意外と持ってなかった黒アイテムに挑戦✧

Outer... SLY ¥20,000
Shirt... NiNE ¥13,000
Bottoms... ZARA ¥8,900
Bag... ZARA ¥4,000
Shoes... present♥ ¥?

黒って定番カラーなのに、今まであんまり買ったことがなかったの★ だから最近は黒を着るのが新鮮で楽しい♡ アウターも真っ黒いのが欲しくて探し中✧

MUST BUY

03

Military Outer ミリタリーアウター

カジュアルな格好をしたいときに使えるのがミリタリーコート♥ デイリーコーデに合わせやすいからヘビロテ確実✧



主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー(32歳／東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

ピタピタのロングワンピを合わせてオトナエロス✧

Outer... D&G ¥80,000
One piece... FOREVER21 ¥2,900
Accessories... FOREVER21 ¥1,900
Bag... MCM ¥8,000
Shoes... POOL SiDE ¥13,000

アウターとバッグはアウトレットで買ったから激安だったの♥ ふわっとしたアウターと、ピタピタワンピのメリハリでオトナっぽいスタイリングを意識したよ✧



ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー(32歳／東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

ハードな印象のレザーをプリーツで甘めにシフト♥

Outer... MiiA ¥13,000
Shirt... FOREVER21 ¥1,200
Skirt... EGOiST ¥6,930
Hat... UNGRiD ¥?
Tights... nuts net ¥?
Bag... shimamura ¥2,000
Shoes... JiLLSTUART ¥30,000

今年はレザーの当たり年♥ エゴのスカートは座ってもプリーツがヨレないからイイ♡ レザーと合う、大好きなレオパード柄のシャツを合わせてスタイリング✧

MUST BUY

04

LEATHER BOTTOM レザーボトム

この秋流行ったレザーアイテムがまだまだ人気継続中✧ 合わせやすくて甘くも辛くも着こなせるのが愛される理由♥

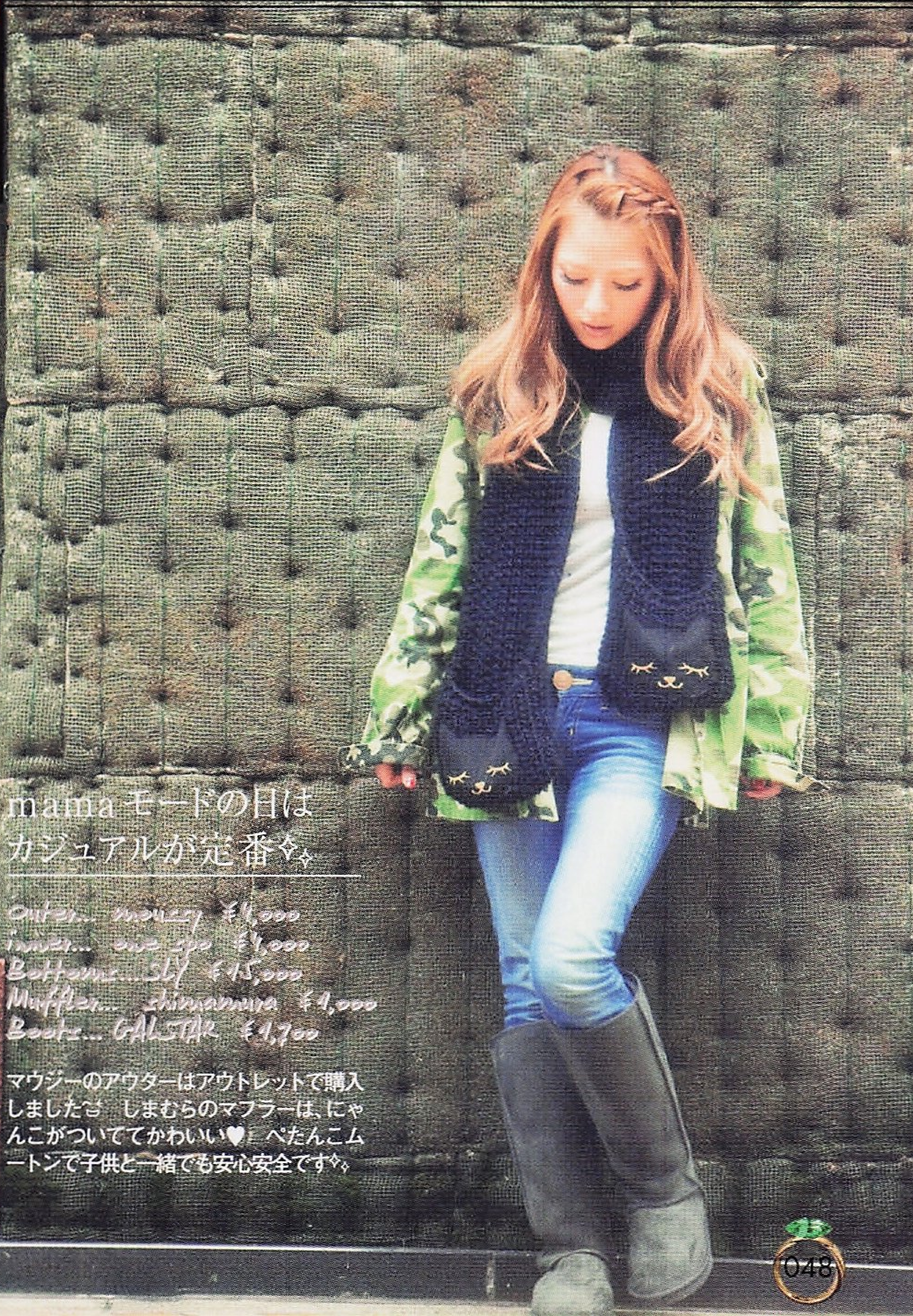


ビューティサロンShionオーナー(32歳／東京都)
独身・子供なし
Enaさん

ジャケットとレザーでお姉さんカジュアル♥

Outer... NiNE ¥10,000
Knit... TOP SHOP ¥10,000
Skirt... ZARA ¥10,000
Muffler... present♥ ¥?
Bag... CHANEL ¥?
Boots... ZARA ¥14,000

レザースカートが強くなりすぎないように柔らかい素材のニットとジャケットを合わせたのがポイント♥ スカートはフレアな形が女のコらしくてお気に入り✧



mamaモードの日はカジュアルが定番✧

Outer... moussy ¥[illegible]
Inner... [illegible] ¥[illegible]
Bottoms... SLY ¥15,000
Muffler... shimamura ¥[illegible]
Boots... GALSTAR ¥[illegible]

マウジーのアウターはアウトレットで購入しました♡ しまむらのマフラーは、にゃんこがついててかわいい♥ ぺたんこムートンで子供と一緒でも安心安全です✧



着膨れ知らずのダウンが
主役のデイリーカジュアル

Outer... MONCLER ¥147,000
Bottoms... LagunaMoon ¥?
~~Knit cap... CHROME HEARTS ¥100,000~~
Eye wear... Ray-Ban ¥18,000
Boots... miu miu ¥126,000

丈&シルエットがお気に入りのダウンと、デザインがかっこいいブーツはトコパシで購入★ パンツは絶妙なカラーリングがツボ♥ ニット帽でポカポカ♥

MUST BUY

05

Vivid Colors

ヴィヴィッドカラー

どうしてもコーデの色が暗くなりがちなこの時期、せめて差し色で遊びたい♥ ということで姉たちはこんな風に色を取り入れてます😊



チャイルドマインダー（27歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

ピンクのスカートと
キラキラ靴で女のコ♥

ensemble... LE SOUK ¥13,000
Skirt... Apuweiser-riche ¥15,000
Pumps... JILLSTUART ¥20,000

最近コンサバな格好が好き♥ アンサンブルでオトナっぽくしつつ、ピンクのスカートでかわいくしたのがポイントじゃ😊 あんまりシンプルになりすぎんよう意識♥



歯科医療事務（29歳／東京都）
既婚・子供なし
古橋綾香さん

最近ハマってるイエロー
カラーで北風を撃退★

Outer... mismatch ¥10,000
inner... Saipan $40
Skirt... H&M ¥?
Muffler... H&M ¥?
Bag... LOUIS VUITTON Present♥
Boots... ESPERANZA ¥?

鮮やかなカラーに一目ボレしたマフラーは、もこもこ具合もかわいくてお気に入り😊 アウターは黒でシックにね★ タイトなボトムでバランスアップ狙い✧

LE. NOW, CHECK THE ONES I WANT! ANE''S WINTER SNAP STYL

MUST BUY

06 STOLE

ストール
肌寒い日の防寒や、コーデが寂しいときのポイント等、持ってると便利♥ どうせならお色や柄で遊びたいね



ドレスプロデューサー(27歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

ほっこりニットとファーで ゆるかわいい系コーデ

Stole... EMODA ¥?
Knit... ROYAL PARTY ¥6,000
Bottoms... GYDA ¥6,000
Boots... R&E ¥10,000

オトナっぽいベージュと肌触りのいいモフモフのファーがたまらない♥ ドルマンニットとストールがボリューミーだから、ボトムはショーパンをチョイス



六本木Bar Lounge Amethyst代表(28歳／東京都)
独身・子供なし
山上紗和さん

無地の服が多いから 柄ストールは使える

Stole... HYSTERIC GLAMOUR ¥17,000
Outer... L.D.S. ¥45,000
inner... Auntie Rosa ¥5,000
Bottoms... ALTA ¥?
Boots... UGG ¥27,000

今年の冬はめっちゃカジュアルな服ばっか買った(笑)。アウターはおととしのだけど、飽きない形♥ ショーパンはアルタのどこかで購入✧



(株)Mizuki代表取締役社長(30歳／福岡県)
独身・息子1人
水城舞遥さん

上にボリュームがある分 ボトムはタイトに、がお約束

Stole... JILLSTUART ¥20,000
Outer... rosebullet ¥30,000
Bottoms... moussy ¥10,000
Shoes... OUTLET ¥5,000

冬っぽく全体をベージュでまとめつつ、足元に赤を持ってきて差し色にしました パンツはくるぶしまでの丈でオトナっぽいスタイルに★



ミナミBAR CoCo Chino経営(31歳／大阪府)
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

黒と黒の隙間からツイード見せてコーデを軽量化♥

Outer... Select Shop ¥20,000
Bottoms... EMODA ¥12,000
Hat... ? ¥2,000
Bag... CHANEL ¥300,000
Boots... CHANEL ¥120,000

ポンチョですっぽり体を隠せば真冬も余裕の暖かさやねん✧ ツイード素材だから、パンツだけどマニッシュになりすぎないっていうのが嬉しいな✧



コートのすそから見えるツイードでお姉さん♥

Outer... Apuweiser-riche ¥40,000
Skirt... Apuweiser-riche ¥12,000
Accessories... MURUA ¥3,000
Boots... DiANA ¥35,000

キャメル色のコートにツイードのスカートって、かなり上品な組み合わせじゃけぇ ニーハイブーツで目線を上げればスタイルアップもできるんじゃ✧

MUST BUY

07 Tweed

ツイード

季節感が出せるし、コーデが上品に仕上がる♥ という理由で人気上昇中のツイード素材✧ 若いコより姉世代の方が似合うのも特徴のひとつだよね



オトナなブラックコーデを ツイードでフェミニンに♥

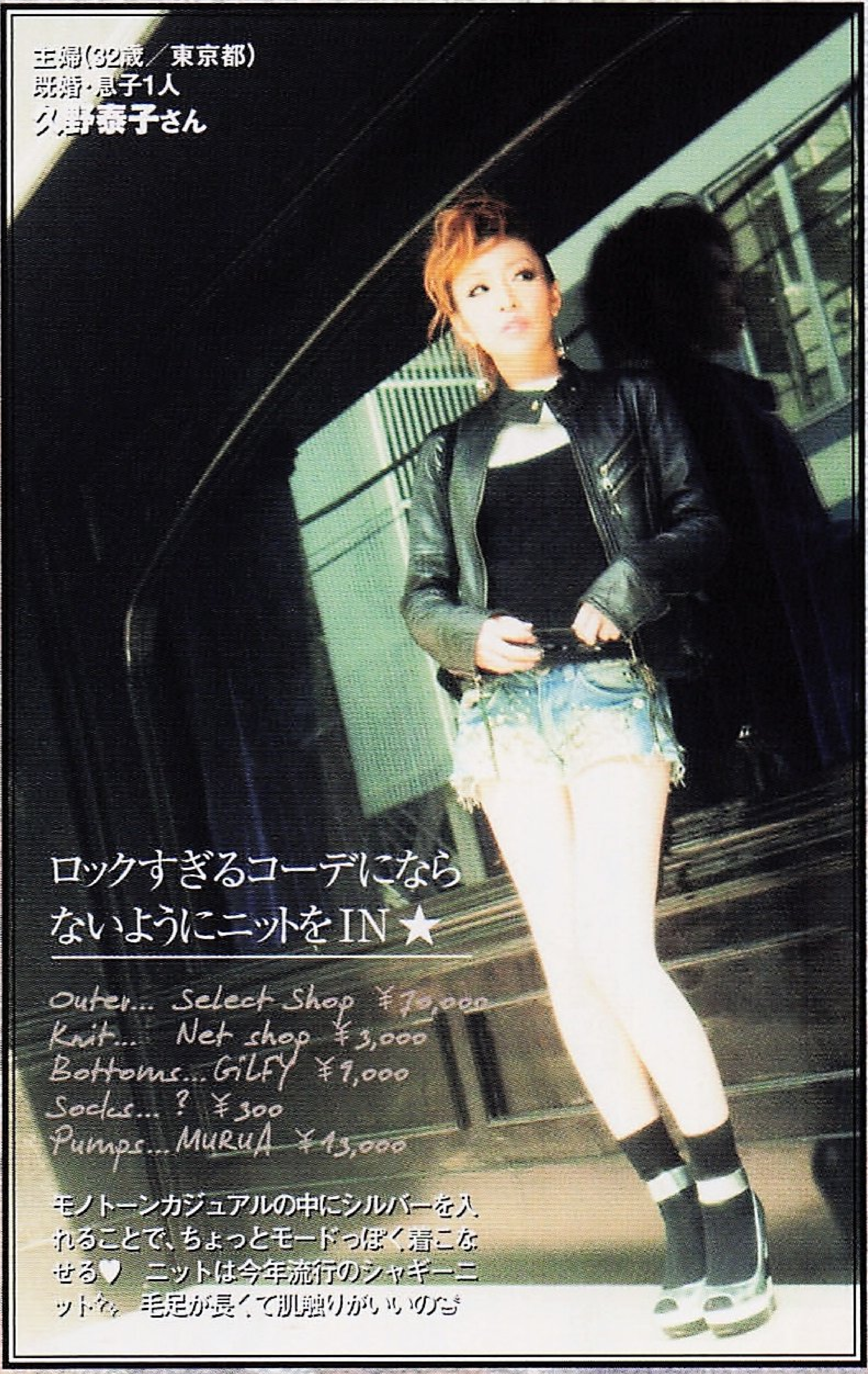
Setup... RESEXXY ¥10,000
inner... ROYAL PARTY ¥?
Shoes... CHANEL ¥100,000

黒のツイードってオトナっぽくてかわいい インナーにはサテン地のアイテムを持ってきてポイントになるようにしたよ♥ 全身ブラックでカッコよく

歌舞伎町蘭◯勤務(28歳／東京都)
独身・子供なし
美咲さん

MUST BUY
09
Rider's Jacket
ライダースジャケット

毎年テッパンで使えるライダースが今年もランクイン😊 シンプルなデザインのものはもちろん、今年は流行のスタッズつきのものも人気✧

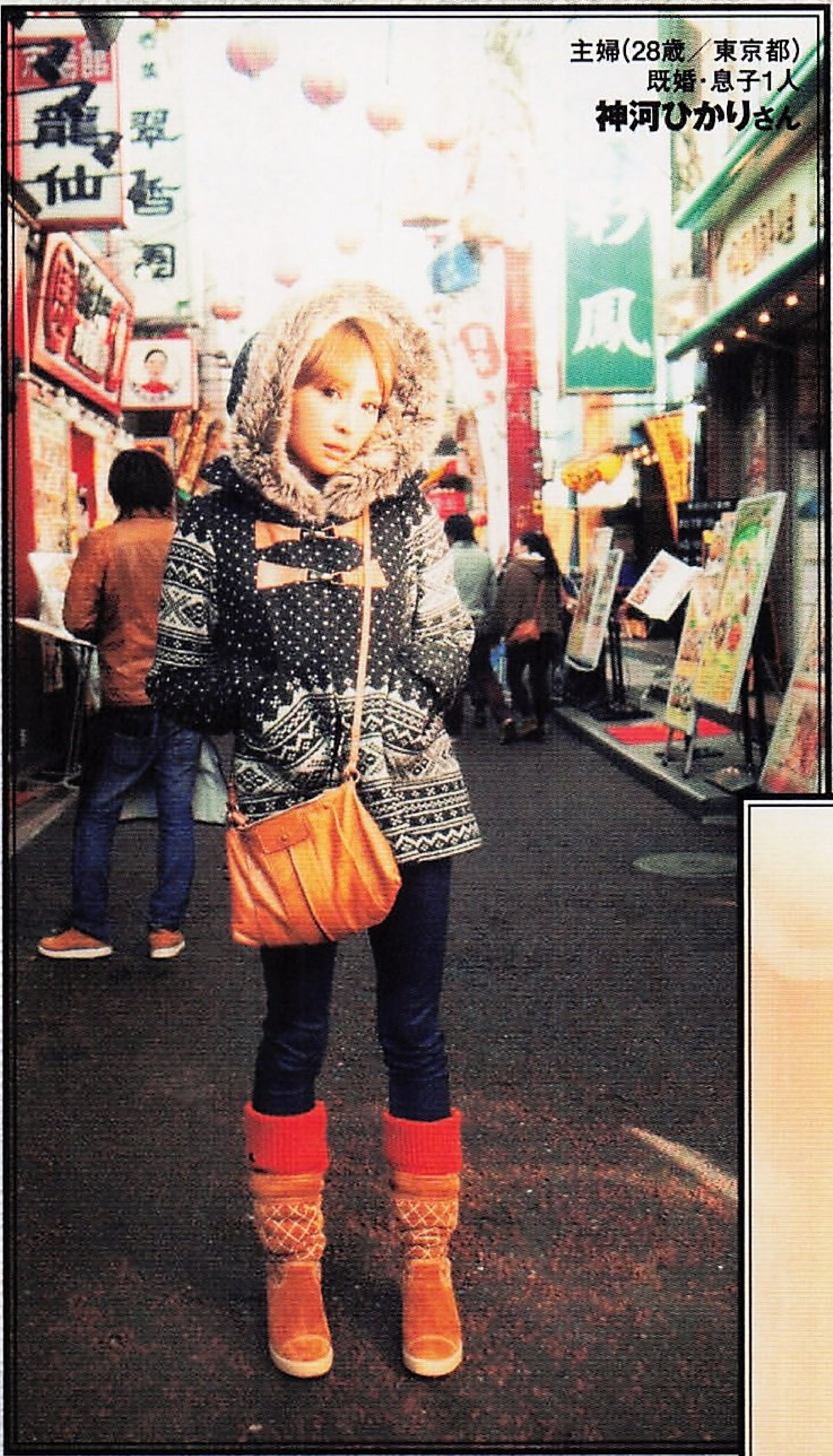


主婦(32歳／東京都)
既婚・息子1人
久野泰子さん

ロックすぎるコーデにならないようにニットをIN★

Outer... Select Shop ¥70,000
Knit... Net shop ¥3,000
Bottoms... GILFY ¥9,000
Socks... ? ¥300
Pumps... MURUA ¥13,000

モノトーンカジュアルの中にシルバーを入れることで、ちょっとモードっぽく着こなせる♥ ニットは今年流行のシャギーニット✧ 毛足が長くて肌触りがいいの😊



主婦(28歳／東京都)
既婚・息子1人
神河ひかりさん

ファーとムートンが主役♥
オトナのもこもこカジュアル🐱

Outer...
Barneys New York ¥120,000
Bottoms...
CURRENT/ELLIOTT ¥20,000
Bag... Chloe ¥70,000
Boots... CHANEL ¥100,000

ぺたんこブーツは子供と一緒でもOKだから使える♥ ブーツはムートンとニット素材の合わせがかわいい😊 パンツは細身のものを選んで着膨れしないように★

MUST BUY
08
DIFFERENT MATERIAL
異素材切り替え

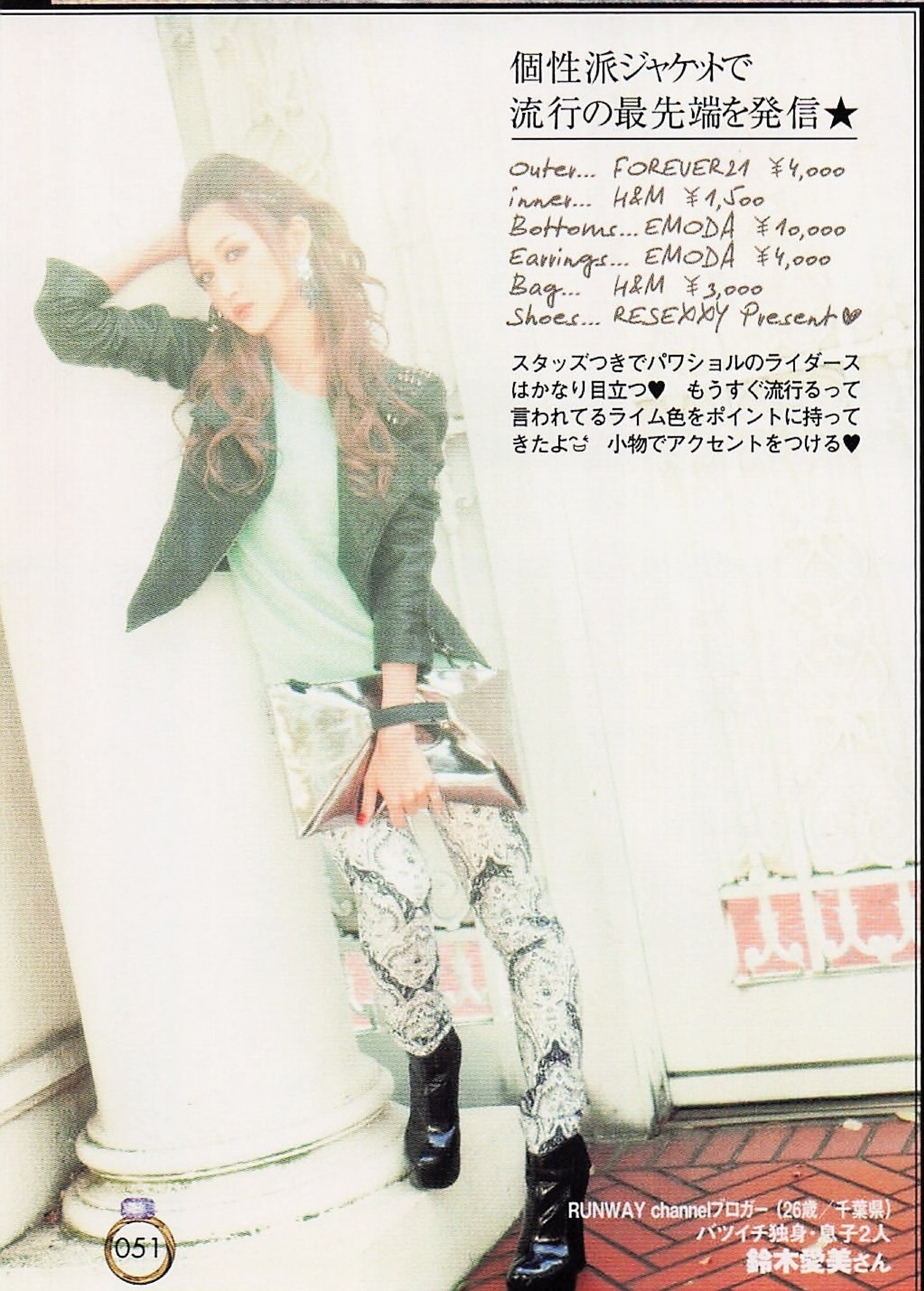
今シーズン各ショップから登場したのがコレ★ そでだけ、すそだけ等どこか1部分の素材が切り替わってると不思議とオシャレに見える🐱



ファーとレザーの
切り替えが今年っぽい✧

Outer... Select Shop ¥60,000
Skirt... GALLERIE
(in) ¥5,000 (out) ¥8,000
Head dress... GALLERIE ¥2,000
Pumps... CHANEL ¥80,000

アウターは全部がファーじゃないからスッキリ✧ GALLERIE っていうのは関西のインポートショップ😊 部分透けスカートは中のヒョウ柄のと別売りやった★



個性派ジャケットで
流行の最先端を発信★

Outer... FOREVER21 ¥4,000
inner... H&M ¥1,500
Bottoms... EMODA ¥10,000
Earrings... EMODA ¥4,000
Bag... H&M ¥3,000
Shoes... RESEXXY Present♡

スタッズつきでパワショルのライダースはかなり目立つ♥ もうすぐ流行るって言われてるライム色をポイントに持ってきたよ😊 小物でアクセントをつける♥

RUNWAY channelブロガー(26歳／千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん



ロックなアイテム好きやけど
ゆるく着たいねん😊

Outer... ENUYM ¥7,000
inner... ENUYM ¥6,000
Bottoms... rienda ¥12,000
Knit cap... TWNROOM ¥2,800
Boots... ESPERANZA ¥8,900

レザーとハラコの切り替えがかわいいアウターは、ドルマンになってるから中にいっぱい着こめるねん😊 帽子はくまさんの耳つき🐱 コーデのハズしに◎✧

S I WANT! ANE"S WINTER SNAP STYL

S字ライン、形よいバスト…イベントごとの多い冬だから
リンパドレナージュでしっかり曲線美体♥

愛されボディメイキング♥

男性と過ごす特別なイベントごとが多い冬は、リンパドレナージュでたるんだ体を一括リメイク✧ 男性の理想とするボディラインを手に入れて、いつまでも愛される女でいましょう♥

PHOTO_Yoshinobu Bito EDIT&TEXT_Mikitty



チャイルドマインダー（27歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

自力では結果の出にくい部位もリンパドレナージュなら即解決✧

寒い冬は体が冷えやすくなるため代謝が低下し、むくみも増加しやすい女性にとって大敵な季節💧 そんなむくみや冷え、さらにたるんだボディラインも一気に解決してくれるのがリンパドレナージュ♥ リンパに沿ってマッサージするだけでキュッと引き締まった女性らしいボディラインに近づけます✧ さらに直接細胞に働きかけてくれる特別なエッセンスを使うことで効果倍増✧ 引き締まるだけではなく美肌効果も♥ 大切な人と過ごす特別な日にそなえて美しい曲線美体を手に入れてね♥



バラの香り漂うマッサージエッセンス♥

塗った瞬間からエッセンスが細胞にまで浸透してリンパの流れを促進✧ 内側から老廃物を流して新陳代謝を上げてくれるから頑固なむくみも即解消😊

B103 トリートメントエッセンス♥

即効性のあるリンパドレナージュの施術を10名様にプレゼント♥ 応募方法はP7～10を見てね♪

街中の男性50人に聞きました!!

男性がドキッとする女性のボディラインは？

1. 肩甲骨の出たキレイな背中♥
2. S字にくびれたウエスト♥
3. 女性らしい華奢な二の腕♥

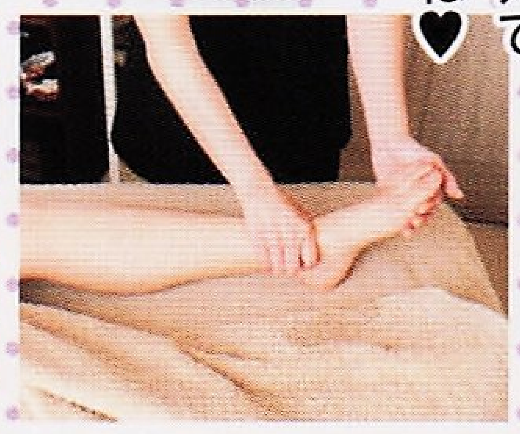
施術の様子



リンパを刺激して小顔化✧
顔まわりのリンパを刺激して流すとさらに小顔効果アップ✧ ひと回り小さくなるよ♥



足の施術だけでも違いが!!
左足の施術だけでもフェイスラインに違いが★ 顔の左側がキュッと引き締まったよ✧



足先からリンパを刺激★
まずリンパが滞りやすい足先からマッサージして全身の血流の巡りをよくします♪



内臓を正常な位置に戻す✧
骨にはりついた胃や内臓をはがすように流すことで余分な脂肪をつきにくくします😊

感想



今まで頑張ってもなかなか結果が出なかったところが1回の施術で全部サイズダウンしたからびっくり♥ ボディラインもお肌もメリハリが出たから露出してもこわくない♥

FACE LINE

After



Before



結果
- フェイスラインが引きあがった✧
- 首についた余分なお肉が取れた😊
- 鎖骨が少しくぼんですっきり✧

お悩み
- あごと首の境目がぼやけてる💧
- 余分なお肉が首についていて太い💧
- 鎖骨があまりくぼんでない💧

After		変化		Before
28.8cm	首まわり	-0.5cm	首まわり	29.3cm

顔まわりのお肉のもたつきが取れてかなり小顔に♪ 首や肩のコリも解消されたからすっきりして気分も爽快♥

BACK

After



Before



結果
- 背筋の線がはっきりした✧
- 腰幅が狭くなってすっきり✧
- 二の腕が少し細くなった♥

お悩み
- 背中にブヨブヨお肉がついてる💧
- 腰部にかなり厚みがある💧
- 二の腕が全体的にパツパツ💧

After		変化		Before
73.5cm	おへそまわり	-1.5cm	おへそまわり	75.0cm
右：25.0cm 左：25.5cm	二の腕	-0.5cm -1.0cm	二の腕	右：25.5cm 左：26.5cm

自力じゃヤセにくい背面がかなりすっきり✧ お肉に埋もれてた肩甲骨も少し出てきた♥ 姿勢も良くなった気がする😊

FRONT

After



Before



結果
- ウエストが少しくびれたかも♥
- 下腹がぺったんこにへこんだ♥
- 谷間が深くなって大きくなった♥

お悩み
- ウエストにくびれがない💧
- 下腹がぽっこり前に出ている💧
- バストにハリがないかも…💧

After		変化		Before
62.5cm	ウエスト	-2.5cm	ウエスト	65.0cm
84.5cm	バストトップ	+2.0cm	バストトップ	82.5cm

ずん胴に近かったウエストにくびれが出現✧ 下腹もウソみたいにへこんで、バストが2cmもアップしたのにはびっくり！

店舗紹介♥

まつ毛エクステ・ジェルネイル専門店 Sa ～エスエー～





現在は商品の取り扱いのみとなります。エッセンスを使った施術は来年からの予定です。

住所：岡山県倉敷市連島町鶴新田 1711-1-2F
予約・問い合わせ：086-444-2227
営業時間：12:00 ～ 24:00
定休日：5 の倍数日

オーナー
佐藤朝美さん

美奶 ～めいない～



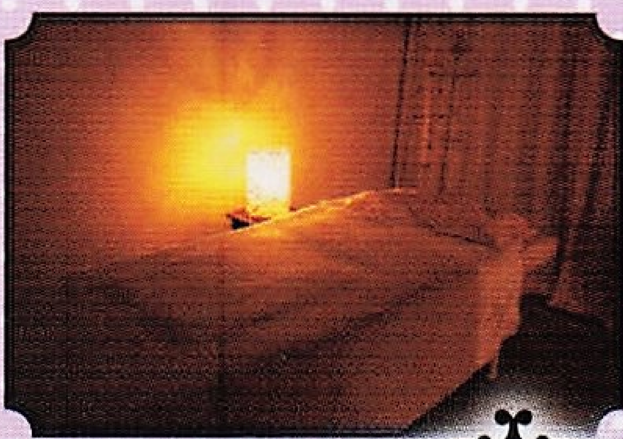


MENU B103エッセンスコース（全身120分）¥12,600
その他にも、ご希望にそって施術できるメニューを取り揃えております。

住所：広島県広島市南区皆実町 6-14-26
予約・問い合わせ：070-5673-5649
営業時間：9:00～20:00
定休日：日・祭日

施術者（オーナー）
加藤伸枝さん

エステ＆ボディケア グレイスワン





MENU 全身スリムコース（120 分）¥10,500
フェイシャルコース（頭皮～デコルテ 75 分）¥5,250 他メニュー有

住所：山梨県甲府市国母 7-6-8 国母ハウス 102
予約・問い合わせ：090-9304-6006
営業時間：10:00～20:00
定休日：不定休

施術者（オーナー）
永棹みきさん

Salon B103

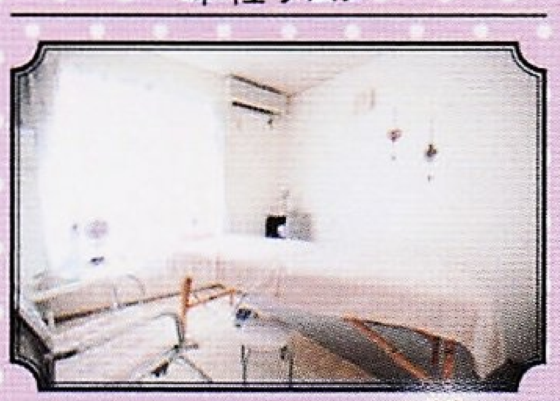
埼玉サロン



住所：埼玉県ふじみ野市東武東上線 上福岡駅前
予約・問い合わせ：090-8569-2843
営業時間：10:00～20:00
定休日：日・祭日

トータルコース（全身 120 分）¥12,600
ベーシックコース（上半身 80 分）¥8,400
レッグケアコース（両脚 60 分）¥6,300
ウエストコース（くびれ 80 分）¥8,400
ウエストコースを他の3コースに組み合わせる場合は、それぞれの料金に+¥4,200 で承ります。お買い上げのエッセンスをご持参いただくと、全コース施術料が半額です。

本社サロン



住所：東京都世田谷区赤堤 2-40-5-B103
予約・問い合わせ：03-5355-0690
営業時間：10:00～18:00
定休日：土・日・祭日



施術者
浅香裕美子さん

Part 1 ニュース部門

あれいつだっけ？　なんて記憶が曖昧になっている姉世代の皆様に、2012年をまるっとプレイバック★　お騒がせニュースから流行アイテムまで1年の出来事を振り返ってみよう！



教習所へ通ってるよ
自分の運転でコストコに
行くのが目標です✧

歯科医療事務（29歳／東京都）既婚・子供なし
古橋綾香さん

BEST 1 塩谷瞬、二股騒動



「2人とは交際当初から結婚願望があった」と泣いた姿は各ワイドショーを賑わせました★

BEST 2 オリンピック

史上最多37コのメダルを獲得したロンドンオリンピック！　2012年の夏は歓喜に震えた♪

BEST 3 iPhone5発売

高速データ通信LTEでサクサク動く♪　液晶画面は大きく、さらに薄くなって大人気　ショップ前には行列も！

BEST 4 AYU離婚＆熱愛発覚

電撃入籍もわずか1年で終わりをむかえたAYU。その後ダンサーマロちゃんとの熱愛発覚！



Tokyo Nadeshikoで初韓国！　二匹目の猫、ドルチェを飼いました♪

主婦＆Tokyo Nadeshikoブロガー（32歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

解散したけどSDN
3期生になる！
店舗拡大と初入院
で激動の1年

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
早川沙世

過去を振り返るオンナでは
いたくないけど復習するのは悪くない♪
流行を学んで未来につなげよう♡

Ane A-1 グランプリ 2012-2013

あのニュースは2012年なの？　ブームに乗ってこんなもの買っちゃった♥　2012年もさまざまなことがありました!!　そこでB級グルメならぬA（姉）級グランプリを開催します★　流行もの＆人気ランキングをおさらいして、2013年も攻め女でいきましょう♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me)　**TEXT**_Yu-ka Mizuno
STYLING_Kaori Nara[P77SAYAKA,KEIKO]

and Our2012 Grave News!

フリーライター
一家を買う✧
インテリアショップ巡りに
夢中です♥

ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

姫ちゃん誕生♥
年子の育児に追われて顔にじんましんができた…



専属モデル（28歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人
けいこ

まつエクサロン
13店舗拡大✧
プライベートで
マイアミへ行った♪

人生初のベリーショートに挑戦★　高いヒールを履くようになったよ

主婦（28歳／東京都）既婚・息子1人
神河ひかりさん

NY一人旅✧
シェイク・シャックハンバーガーにハマって週3食べてました♥

ドリーマー（26歳／大阪府）独身・子供なし
花房香央里さん



専属モデル（27歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

（けいこ）レースパーカー¥3,045／min plume渋谷109店、チューブトップBK¥1,995／TAKARAYA渋谷109店（さやか）チェーンJK¥3,990／TAKARAYA渋谷109店

BEST 5 金環日食



932年ぶりに日本で観測できた金環日食✧　太陽と月の神秘なリングに日本中が感動

BEST 6 かけこみ生レバー



7月1日からのレバ刺し禁止条例で、焼肉店にはレバ刺しを食べにお客さんが押し寄せた。

BEST 7 あっちゃん卒業

不動のセンター前田敦子（21）がAKB卒業。AKB劇場での卒業公演で秋葉原がパニックに★

浅草に店舗をオープンしました♪　大変だけど毎日が充実してて楽しいです✧

独身・子供なし
Eriaさん

男らしく育つようにと願いを込めて、箱根の九頭龍神社に2回お参りに行ったよ♥

Angelさん

BEST 8 ノーベル賞を受賞



iPS細胞を開発した京都大の山中伸弥教授（50）。日本人のノーベル賞受賞は2年ぶり✧

BEST 9 都知事辞任＆新党結成



たちあがれ日本！　をテーマに石原前都知事が結成した太陽の党。なるか政治維新!?

BEST 10 激闘の末オバマ再選

ロムニー氏と激戦だったアメリカ大統領選挙。今後の景気回復が大きな課題になりそう！

Part 2
ファッション部門

続いては洋服、靴、小物などのファッション部門。何でも欲しがる姉たちが2012年愛したファッションモチーフたち♥ ハイブランドから109ブランドまで等身大でお届けします✧

ネイル NAIL



BEST 1 フレンチネイル

どんな服にも合わせやすくて万能ネイル✧ シンプルだけど上品だから男ウケもいいんだよね♥（明子・31歳／兵庫県）



BEST 2 ボルドー系ネイル

落ちついたオトナの女性らしいボルドーカラー☺ ファッションが地味でも指先が差し色になってイイ感じ♪（ありさ・35歳／北海道）



BEST 3 パールピンク系ネイル

老若男女問わずに好かれるパールピンク♥ かわいらしいファッションに合う♪（千佳・27歳／神奈川県）

NAILIST_Chieko Namiki(Smooth Nail)

カラコン COLOR CONTACT



チャイルドマインダー 青木りえさん（27歳／広島県）独身・子供なし

BEST 1 ジーニーロマンス ホリデーブラウン



ミステリアスな発色でMERIさんのようなハーフ顔に♥（愛・26歳／長崎県）かなり盛れるって言われる♪（麗子・28歳／東京都）

BEST 2 ティアモ ヴィジンブラウン



目が大きく見えるんだけど自然に見える♥ 彼からの評判もいい♪（早紀・26歳／長野県）

BEST 3 キャンディーマジック キングブラウン



愛くるしい瞳になれるフチありブラウンをヘビロテ✧ デカ目をMAXに強調するよ！（百花・30歳／神奈川県）

コート COAT



サロン・ド・8Carat経営 若林奈緒さん（31歳／東京都）バツイチ独身・娘1人・息子2人

RUNWAY channel ブロガー 鈴木愛美さん（25歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人

BEST 1 バーバリー

イギリスらしいトラッド感が大人っぽくて好き♥（唯・31歳／東京都）これぞ定番!（恵子・28歳／大分県）

BEST 2 リエンダ

エロかわいくてシンプルなデザイン性に♥（美紀・26歳／神奈川県）

BEST 3 エモダ

モードな雰囲気が冬にピッタリで毎年買ってる☺（麻美・29歳／広島県）

ちなみに1年前は…

1. エモダ
2. リエンダ
3. スライ

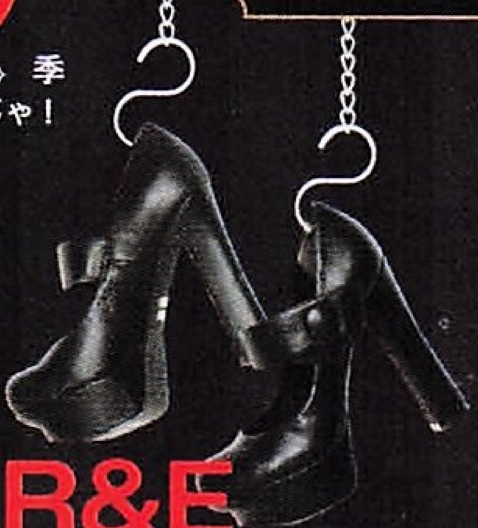
かっこいい系のコートが人気★ 定番のバーバリーのコートが1位になるとは私たちも大人になりました♪

ヒール&ブーツ HEEL&BOOTS



BEST 1 ダイアナ

歩きやすくてお値段も手頃✧ 季節の変わり目に必ず行くんじゃ！（りえ・27歳／広島）



BEST 2 R&E

オトナっぽいデザインがある♥ ブーツもだいたい14,000円以下でリーズナブル♪（香織・30歳／埼玉県）



BEST 3 エスペランサ

ユニークなデザインのエスペランサ☺ ワンシーズンで履き倒したい流行シューズをGET♪（あき・29歳／大阪府）



BEST 4 ギャルスター

リーズナブルで流行シューズがてんこ盛り♥ 迷わず購入♥（ふみ・25歳／愛媛県）



六本木R勤務 LALAさん（32歳／東京都）独身・子供なし

BEST 5 ルブタン

後ろ姿まで美しいシルエット♥ ルブタンの代名詞赤のソールこそ女の品格！（さやか・27歳／東京都）

2012年に流行ったFashion Item♥





つけえり
上品レディなムードが漂うつけえりもHIT✧ パール、スタッズ、デニムなどバリエも豊富☺

タトゥタイツ
メッセージやプリントが人気♥ 一気にオシャレに見えるし、あったかいからヘビロテしました！



カラーレザー
ワンランク上のおしゃれさんがこぞって購入したカラーレザー♥ 1番人気はボトムだよ★



クラッチバッグ
パーティーやちょっとしたおでかけのイメージが強いクラッチが、街仕様として活躍☺



ショルダー開き
露出度は少ないけどドキッ♥とさせるデザインが姉世代のハートにズキュンと刺さりました★



シャーベットカラー
春〜夏前に空前の大ヒット！ 女の子らしいスイーツカラーは男ウケもバッチリでした☺



ペプラム
気になるウエスト周りをふんわりカバー！ 女性らしいカーヴィーボディにメロメロでした♥



シースルー
素肌よりもエロいと大好評でした♪ デコルテや脚をシースルーでまとえば小悪魔スタイルに♥

バッグ BAG



BEST 1 トートバッグ

いろんな形のバッグを使っても結局取り出しやすいトートに戻る☺（梨沙・31歳／東京都）

BEST 2 ショルダーバッグ

おでかけには小さいショルダーで♪ ワンピとの相性バツグン☺（ひより・25歳／静岡県）



BEST 3 リュック

両手が空くからママバッグに！ バリエが豊富でかわいいの多し♥（菜摘・28歳／京都府）

スタッズアイテム大流行♪



コーデを辛口に仕上げるスタッズが大フィーバー★ 中でも人気だったのはシューズ✧ お姉さんが1番カブったアイテムはルブタンのスタッズパンプスでした★ アクセントにスタッズがついた洋服を着てるコも多かった☺

帽子 HAT



ドレスプロデューサー 杉山佳那恵さん（27歳／東京都）独身・子供なし

歌舞伎町蘭○勤務 美咲さん（28歳／東京都）独身・子供なし

BEST 1 女優帽

紫外線もカットできるし、イイ女オーラを放つ★ 巻き髪がキマらない日にも便利なんだよね☺（YUI・25歳／福岡県）

BEST 2 ベレー帽

秋冬になるとかぶりたくなるベレー♥ ファーやモヘアのふわもこベレーは顔が盛れる✧（京香・27歳／福島県）

BEST 3 ニットキャップ

カジュアルスタイルのアクセントに★ 耳までしっかりカバーするからおしゃれであったか☺（愛・29歳／千葉県）

Part3
ヘアスタイル部門

髪は女の命と言われる大事なパーツ♥　5年前のような盛り盛りヘアを控えめにした姉たちがしているヘアスタイルをランキングで紹介！　人気のヘア小物やアイテムも集めたよ✧



河崎ちのさん
ミナミBAR CoCo Chino経営（31歳／大阪府）バツイチ独身・娘1人

圧倒的に人気はロングヘア♥　ナチュラルなゆる巻きと風になびくストレートはイイ女の2大スタイル😊　アレンジはカンタンがいい✧



逃げない女でいたいから勝負は直球ストレート★

BEST 2
ストレート
男ウケいいのは絶対にストレート✧　かき上げたストレートヘアはイイ女増しする♪（千絵・32歳／群馬県）



寄せてはかえす波みたく巻きの数だけ抱きしめて

BEST 1
ゆる巻き下ろし
気取りすぎなくてヌケ感のあるゆる巻きがオトナっぽい♥　さやかちゃんヘアが理想😊（彩乃・25歳／兵庫県）

ちなみに5年前は…
1. 軽盛MIX巻き下ろし
2. 小盛りコロネ
3. 太カーラーのゆる巻き
4. スジ盛りショート
5. 太巻きハーフUP

巻き下ろしが今も昔も好きなんです！　それ以外は、とにかく盛りたくてしかたなかった★　若かったね…💧



手編みのセーターよりも思いを込めた前髪ロマンス♥

BEST 5
前髪編み込み
ガーリーな雰囲気が好き♥　ハンパな長さでも出来るし、おでこのシワ隠しにもなる！（景子・34歳／茨城県）



うなじからこぼれる色気ポニーな私は馬子にも衣装✧

BEST 4
ポニーテール
ササッとまとめたポニーはママの定番★　ポニーをしてると旦那がなぜかやさしい(笑)。（千聖・29歳／石川県）



盛っと盛っとはお子様世代大人の女は並盛り上等♪

BEST 3
ハーフアップ
結婚式やパーティーは断然ハーフアップ！（恵里奈・25歳／千葉県）
女子アピールできる♥（真・26歳／東京都）

まだまだある"耳"シリーズ



クマ、ネズミ、デビルなどこの冬のストリートはまるで動物園!?　2013年も耳ブームは継続されるのか乞うご期待★

2012年はネコ耳&ネコモチーフが大流行

ネコモチーフたち♡



ネコ耳カチューシャ
ネコ耳ニットキャップ
ネコBAG
ネコTOPS

プチコスプレ感覚でつけるヘア小物やネコ顔アイテムがファッションスナップの常連に♥　きままで甘えん坊なネコにみんなハマった✧







ふんわりツートップでゴロゴロ甘えたいニャ♥

ネコ耳ヘア

ヘアスプレー
HAIR SPRAY



BEST 1
ケープナチュラルキープ
しっかりキープできてガチガチにならない！（香・25歳／秋田県）

ちなみに2年前は…
1. ケープスーパーハード
2. VO5スーパーキープ
3. ケープスタイルロック

あの頃は固めてキープが当たり前だった…💧

BEST 2
VO5スーパーキープスプレー
アップヘアが崩れないから絶対にコレ♥（深雪・34歳／鹿児島県）

BEST 3
マシェリ
フレグランスにもなるから気分もアガる✧（もも・28歳／奈良県）



シャンプー&コンディショナー
SHAMPOO & CONDITIONER



BEST 1
TSUBAKI（白）
椿オイルでダメージヘアがサラサラに✧（友梨・26歳／新潟県）

BEST 2
ハーバルエッセンス
イイ香りだね♥って好きな人に褒められた😊（杏・25歳／愛媛県）

BEST 3
LUX
絡みやすいネコ毛もスルスルと通るから♥（晴香・30歳／静岡県）

ノンシリコン大健闘!!
2012年は空前のノンシリコンブーム。各社競ってノンシリコンを出してました！

ヘアスタイル
HAIR STYLE



BEST 1
胸下ロング
腰まで伸ばしたスーパーロングは無敵♥（玲子・31歳／埼玉県）



BEST 2
セミロング
アレンジもできるし洗うのがラクチン♪（優希・30歳／熊本県）



BEST 3
ボブ
エレガントでオトナの色気が出るから✧（カナ・35歳／福岡県）

ちなみに4年前は…
1. エクステ超ロング
2. 胸下ロング
3. セミロング

とにかく長さが命♥　の時代でした。エクステつけてとにかく盛って♪

ヘアカラー
HAIR COLOR



BEST 1
黒or暗め
K-POPにハマって少女時代みたく黒髪に♥（志穂・28歳／愛知県）
結婚を機に★（絵美・29歳／栃木県）



BEST 2
キャラメルブラウン
ハデでもなく、地味でもない歳相応に見える😊（萌・29歳／東京都）



BEST 3
アッシュ系
セレブのようなアッシュが好き♥（涼子・32歳／三重県）

ちなみに約5年前は…
1. モカブラウン
2. アッシュブラウン
3. ミルクゴールド

あの頃AYUがモカブラウンでボブにしたとたん街にAYUもどきが…。

Part 4

スキン&ボディケア部門

メイクアップも大事だけど肌の調子を整えるのが大事だと気づきました✧ たくさん試してきたスキン&ボディケアで、姉世代が本当に気に入ったものはこれでした♥

2012年 姉的流行メイクNews

涙袋メイク



デカ目と可愛らしさを演出♥ 下まぶたの二重効果も

太ラインの目尻ハネ



ネコブームと共にキュッとハネ上げラインが流行♪

自眉で太眉



目とまゆげの近い太眉は外人のようなホリを可能に✧

下ラインなしメイク



ナチュラル派から大人気✧ ヌケ感が出て優しい目に。

目の下シャドー



ブラウンシャドーで目を囲むとモードな雰囲気に♥

ボディクリーム

BEST 1 BODY SHOP
ボディバターでしっとり♪ フルーツの香りも♥（宏美・25歳／神奈川県）

BEST 2 ジョンソン&ジョンソン
お風呂上がりに フローラルの香りが好き♥（ユキ・28歳／大分県）

BEST 3 シャネル
パフュームの香りでリッチな気分✧ すべすべにも♪（綾香・28歳／東京都）

クレンジング

BEST 1 DHCディープクレンジングオイル
天然オリーブオイルは洗い上がりさっぱり。（あゆみ・32歳／長野県）

BEST 2 ソフティモホワイトクレンジング
洗い流してもツッパらないし値段もお得！（いちご・25歳／福井県）

BEST 3 ビオレパーフェクトオイル
水に濡れた手でもOK！ キレイに落ちる（由美・31歳／東京都）

化粧水

BEST 1 DHCQ10シリーズ
アンチエイジングにいいとススメられて（理恵・33歳／長崎県）

BEST 2 ドクターズコスメ
普通の化粧水より浸透してる気がする！（メイ・24歳／岡山県）

BEST 3 肌ラボ
とろっとしててモチモチ感がアップ♥（奈々・26歳／東京都）



美容効果の高いドクターズコスメがランクイン★

乳液

BEST 1 DHCQ10シリーズ
コエンザイムQ10効果でふっくら肌になる♥（ミナミ・26歳／佐賀県）

BEST 2 肌ラボ
安いから惜しみなく使えてリピ買い（麻衣・29歳／三重県）

BEST 3 ドクターズコスメ
信用ができる✧ 肌質がよくなった気がする！（光・32歳／千葉県）

お風呂に関するランキング♥

入浴時間

BEST 1 1時間
半身浴をしながら（夏美・27歳／福岡県）本読みながら（仁香・25歳／北海道）

BEST 2 30分
湯船でマッサージを軽くして汗を流してるよ★（ななほ・25歳／岩手県）

BEST 3 シャワーで15分程
おでかけ前にシャワー！ 掃除もラクだからシャワー派♪（ナナ・27歳／愛媛県）

入浴剤

BEST 1 LUSHバスボム

BEST 2 きき湯

BEST 3 ローズ系



ゆっくりお風呂に入るならやっぱり入浴剤はかかせない★ 毎日のお風呂が楽しくなりそう♪

保湿クリーム

BEST 1 DHC
寝る前のケアに！ 翌朝の弾力が違う✧（雅美・34歳／新潟県）ハリが蘇った★（聡子・33歳／静岡県）

BEST 2 ドゥ・ラ・メール
極上肌に♥（安奈・37歳／東京都）しっとり感が違う!（みな・32歳／岩手県）

BEST 3 アクアフォース
使えば使うほど美白効果を感じるから（智子・32歳／山口県）

ハンドクリーム

BEST 1 ロクシタン
シアバターがカサついた手をしなやかにしてくれる（AYU・30歳／宮崎県）

BEST 2 BODY SHOP
手はもちろんネイルケアもできて一石二鳥♪（瑠未・27歳／埼玉県）

BEST 3 ニベア
スルッとのびる！ 昔から愛用してるよ（和恵・36歳／徳島県）

日焼け止め

BEST 1 アリィー
ヒアルロン酸入りで肌がカサつかないよ～♥（美玲・29歳／東京都）

BEST 2 アネッサ
服につかないのが魅力！（祥子・31歳／沖縄県）蒼井優のCM見て使いたくなった!（リン・25歳／東京都）

BEST 3 ビオレ
水のような質感がいい★ スッとのびて塗りやすいし！（祐香・33歳／東京都）

足裏角質ケア

BEST 1 足裏パック
ひと皮むけてツルツルになるのが快感♥ あれは気持ちいい（真理子・31歳／大阪府）

BEST 2 ビューティーフット
ひび割れが治ってパンストが伝線知らず✧（優・26歳／東京都）

BEST 3 軽石
お風呂の時にやってる。（ちい・30歳／徳島県）角質が取れる♪（千穂・25歳／大阪府）

マウスウォッシュ

BEST 1 モンダミン
量もたっぷりだし辛すぎないからいい（あこ・33歳／東京都）歯磨きする時間がないときに★（聖子・35歳／東京都）

BEST 2 リステリン
爽快感がすごい。（裕子・29歳／岡山県）辛いけどさっぱり。（奈々・30歳／埼玉県）

BEST 3 ピュオーラ
歯みがき粉とセット。（忍・31歳／島根県）虫歯予防に!（マリ・26歳／佐賀県）

歯磨き粉

BEST 1 オーラ2
コーヒーやワインが好きだから予防に。（未来・30歳／群馬県）

BEST 2 ピュオーラ
食事の後には必ず歯みがき！ 口臭が消える✧（咲・27歳／山梨県）

BEST 3 クリアクリーン
ミントのサッパリ感にヤミツキです♥（沙保里・31歳／神奈川県）



真っ白な歯は男女問わず好印象♥ ステインクリアは大事★

山田るり子さん

ナプキン

BEST 1 ロリエ
サラッとしてムレにくいから♪（さえ・25歳／岐阜県）厚みがあって安心する★（祥子・26歳／青森県）

BEST 2 Megami
とにかくやわらか♥ 吸収力も♪（めぐ・32歳／鹿児島県）下着にフィットする★（泰子・29歳／宮城県）

BEST 3 センターイン
薄いし包装もかわいい♥（莉奈・28歳／三重県）コレ持ってると女子力高そうで。（瞳・26歳／東京都）

私たちが選びに選んだ Best Cosme大賞♥

色、使い勝手など厳選した優秀アイテムはコレでした♥

下地部門	MISSHA BBクリーム UV
コンシーラー部門	カバーマーク ブライトアップファンデーション B-1
ファンデーション部門	カバーマーク ソフトESパクト
チーク部門	キャンディドール チークカラー フラミンゴピンク
シャドー部門	ヴィセ グラムシェード アイズBR-3
ハイライト部門	キャンメイク ハイライター 05
シェーディング部門	M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ ミディアムダーク
アイブロウ部門	KATE デザイニングアイブロウN EX-4
アイライナー部門	K-パレット リアルラスティングアイライナー24hWP
マスカラ部門	メイベリン ラッシュニスタ 01 BK
リップ部門	M・A・C クリームシーンガラス バーシャル ピンク
ルージュ部門	M・A・C リップスティック ピンクヌーボー
上つけま部門	ダイヤモンドラッシュ セレブeye
下つけま部門	ドーリーウインク アイラッシュ No.5

Part 5
生活必需品部門

最後は生活に欠かせない嗜好品から流行りものまで調査♪
2012年、姉世代がハマったものをわかりやすくランキング
共感しちゃうものがいっぱい♥

感動したNEWS



ロンドン五輪平泳ぎ銅メダリスト
立石諒さん（23歳）

BEST 1 **ロンドンオリンピック**
北島康介選手をかわした立石選手の銅メダルに感動✧（彩芽・25歳／福島県）卓球愛ちゃんの悲願のメダルはテレビの前で泣いた!!（友美・34歳／東京都）

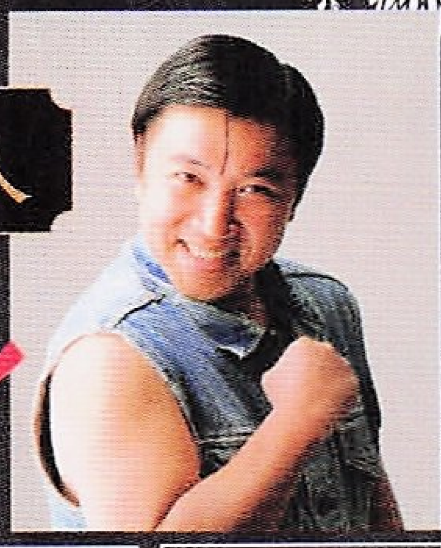
BEST 2 **エリカ様映画で復活★**
あのキャラはエリカ様しかできない♥（みーな・27歳／埼玉県）パッツンストレートやりたくなった★（香・26歳／東京都）

BEST 3 **スカイツリー誕生**
家が近くて建設当初から見てたから感動した♪（芹香・27歳／東京都）歴史に立ち会えた気がした★（真希・28歳／東京都）

LONDON Olympic

よく見た芸人





BEST 1 **スギちゃん**
ワイルドだぜぇ〜はメールの定番だった✧（由紀恵・25歳／香川県）切りっぱのデニジャン着てたら「スギちゃん」って呼ばれた💧（香菜子・26歳／兵庫県）



BEST 2 **CowCow**
あたりまえ体操はなぜか歌っちゃう♪（千里子・24歳／埼玉県）

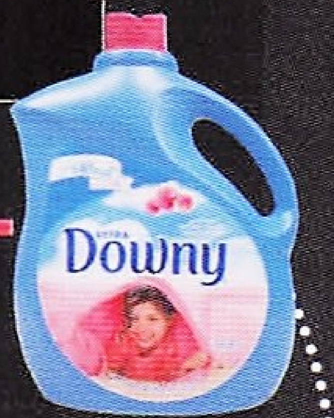


BEST 3 **ピース**
ピカルの定理は毎週必ず観てるよ〜♪（亜希・30歳／鹿児島県）

Infomation
又吉直樹が編み出した四文字熟語録「鈴虫炒飯」（¥1,470）が発売中。12月21日には綾部祐二、初ビジュアル本「AYABE MODE」（¥1,365）が登場★

柔軟剤

香り付けするビーズも登場!!



BEST 1 **ダウニー**
ダウニーの香り中毒♥ ほかは使えない！（裕美・27歳／東京都）



BEST 2 **アロマリッチ**
女性らしいフローラルの香りにキュンキュンする♥（恵里香・31歳／福岡県）



BEST 3 **フレア**
香りが変わるか気になって買っちゃった✧（聖子・29歳／山形県）

キャラクター


©1976,2012 SANRIOCO.,LTD.

BEST 1 **ハローキティ**
小さい頃からキティラーです♥（けいこ・28歳／滋賀県）キティちゃんは永遠♥（美奈・32歳／埼玉県）


©2010熊本県くまモン

BEST 2 **くまモン**
くまモンの振り向きポーズがきゃわわ♪（典子・25歳／東京都）

BEST 3 **シナモロール**
ふんわり癒し系♥ のほほんとしたくなる（由真・27歳／神奈川県）


©2001, 2012 SANRIO CO.,LTD.



今と昔 カラオケで歌う曲



BEST 1 **You&Me／浜崎あゆみ**
マロちゃんとのPVがかわいい♥（唯・27歳／東京都）AYU入れると俄然みんなのテンションが上がる★（せりな・27歳／神奈川県）

BEST 2 **女々しくて／ゴールデンボンバー**
歌うと絶対に盛り上がる♪（ナツ・25歳／埼玉県）女々しくて〜♪って人が歌ってると一緒に歌っちゃう★（かんな・24歳／東京都）

BEST 3 **ヘビーローテーション／AKB48**
振り付けつきで歌えるから♪（恵美・26歳／北海道）宴会用に覚えてカラオケの定番になってる♪（小夜子・29歳／福岡県）

ちなみに10年前の2002年は…

1. **Voyage／浜崎あゆみ** 僕たちは〜♪の部分を声マネ♪（美咲・29歳／東京都）
2. **traveling／宇多田ヒカル** PVがおしゃれ♥ 歌詞もいい！（愛理・34歳／鹿児島県）
3. **ワダツミの木／元ちとせ** 難しいけど歌いたくなる曲♪（美紗・33歳／沖縄県）

おにぎり



BEST 1 **明太子**
セブンイレブンの明太子にドハマリ中♥（よしえ・30歳／静岡県）ほんのり辛いのがクセになる★（舞・27歳／大阪府）

BEST 2 **ツナ**
マヨネーズと醤油のコンビが美味しい（マリア・27歳／京都府）朝はコレ！（優・25歳／千葉県）

BEST 3 **紀州梅**
カロリー低いし酸っぱ甘いのがたまらない！（英里・29歳／福井県）おばあちゃんの影響★（きり・28歳／新潟県）

携帯



BEST 1 **iPhone4S**
iPhone4Sがあれば安心！（加奈・30歳／長野県）スマホ初心者でみんなが持ってるから。（礼奈・25歳／東京都）



BEST 2 **iPhone5**
欲しくて並んじゃった（留維・25歳／大阪府）iPhone中毒♥（はる・27歳／福島県）



BEST 3 **docomo アローズ**
画面が大きくて見やすい♥（園子・32歳／茨城県）ドコモが使いやすいんだよね。（蓮・30歳／長野県）

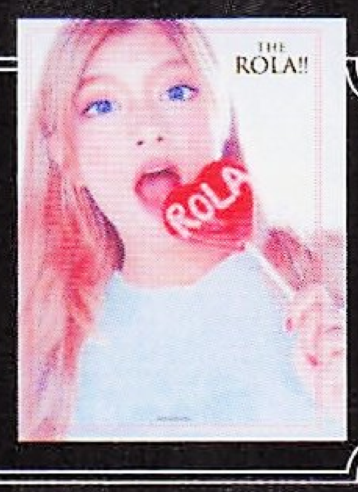


ちよコラム♥



今年はスマホイヤー★ 70%以上の姉がスマホに乗り換え♪ 写メの画質はガラケーがいいからと2コ持ちしてる姉も多いよ✧

徹子もびっくり!!!
テレビに引っぱりだこだった ため口ローラ



ライトなノリとハーフ美女のルックス♥ 徹子にもため口という恐い物知らずなところも魅力♪ ちょー天然ボケもローラならオッケー！

山口智子&鈴木保奈美 ComeBack



トレンディードラマで一世風靡した伝説の女優2人が満を持して復帰★ あの頃と変わらない姿に賛否のコメントも💧 年齢不詳なのがまた神秘的で素敵です♪

アプリ

BEST 1 **LINE**
グループで使えて便利♪ スタンプもいい♥（さつき・25歳／愛媛県）

BEST 2 **Facebook**
ほぼスマホから更新！ リアルタイムが◎♪（淳子・31歳／東京都）

BEST 3 **Photo Grid**
アンドロイドの写真アプリで1番使える✧（和歌・24歳／山梨県）

BEST 4 **クックパッド**
レシピに困ったらすぐに調べて料理が楽に♥（藍子・35歳／奈良県）

BEST 5 **マイ家計簿**
主婦だしちゃんと収支を知りたくてスタート！（千恵子・33歳／佐賀県）

特保飲料が大健闘



血圧、血中のコレステロールを下げるものや、中性脂肪を燃やす働きをするものなど用途に応じた飲み物が登場しました！ 中でも脂肪排出を促すコーラは人気★

アイスクリーム



BEST 1 **ハーゲンダッツ**
ちょうどいいサイズと濃厚な味は自分へのプチご褒美♥（紗英・30歳／愛知県）コンビニで必ず買っちゃう♥（明日香・35歳／神奈川県）



BEST 2 **パルム**
ビターなチョコ&バニラが絶妙✧（麻由里・28歳／茨城県）1日2個はいける（美奈・28歳／東京都）



BEST 3 **スーパーカップ**
チョコクッキー味が好き♥ たっぷり食べれてしあわせ♪（ちほ・23歳／岡山県）

ちよコラム♥



意外な組み合わせで反響を呼んだガリガリ君コンポタ味★ 発売3日目で発売停止するほど大人気に！ 今春発売するとの噂も!?

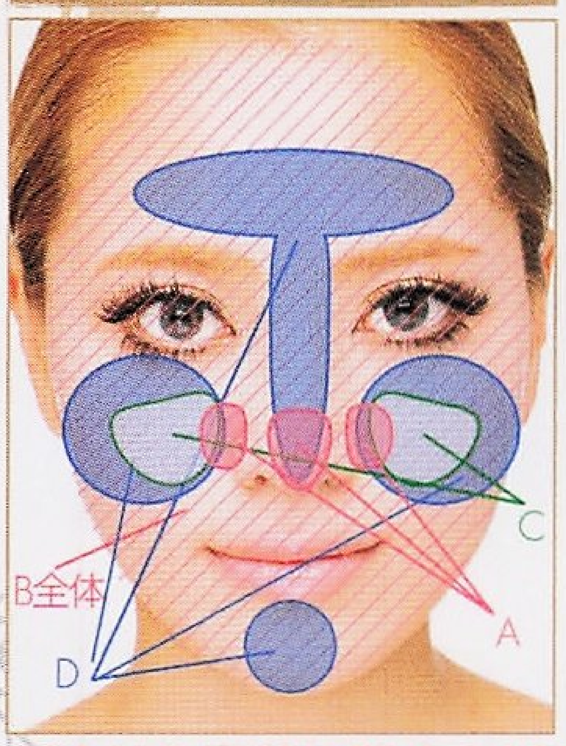
毛穴&テカリが悩みのけいこは Problem

ジェル状下地とハイライトで陶器みたいなドール肌♥

塗った瞬間、顔が乾くから冬の間はお粉をお休み♥ かといってテカるのもイヤなので、下地とマット系ハイライトで程よいツヤを意識✧

Map

ココにコレを塗ってます✧



封印したい悩み💧



テカリを事前に防ぐのがBBだけで生きるコツ

毛穴が気になる小鼻周りには皮脂を抑えるAの下地♥ 肌も潤うし、でこぼこの毛穴もツルンと埋まる✧ Bを手で顔全体に薄く塗ったら、3分乾かすのもヨレを防ぐポイント★ ガンコなシミはのびのいいCで一網打尽です♥ ベタつかなくなったら、肌なじみのいいピンク系のDをON♪ ほほにも広く入れて、くすみや目の下のシワを飛ばします



Item

A.オルビス スムースマットベース B.ランコム UVエクスペール エッセンスインBB01 C.セザンヌ フェースコントロールカラー5 D.カバーマーク ソフトESパクトO-20

この肌が崩れないヒミツ♥ Point



2 **シミはファンデで隠した方が自然✧**
コンシーラーよりファンデの方が崩れにくいし、大量のシミも一気に消せる★ ある意味時短テク



1 **事前に化粧水を3度塗りしてます**
水分でシワを膨らますため化粧水は塗る&乾かすを3回繰り返します 乾燥テカリの予防にも◎✧

冬のベース作り3カ条

カバー力より潤い重視!
テカリは保湿と下地で防ぐ!
シワの上は厚塗り厳禁!

けいこ
専属モデル(28歳、滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人



シワが出るならお粉をやめればいい
冬のお姫肌はエコなんです✧

Base Makeup

冬のテーマは
乾燥・ヨレ・割れ・テカリ対策!
すっぴんはキビしいお年頃だけど
素肌感は大事にしたい>_<

Over25流

崩れないベースメイク術

若見え

空気が乾く冬は肌の乾きも猛烈に加速💧 他の季節と同じベースの塗り方じゃとてもたちうちできないんです! 己の肌質を熟知した姉たちの冬テクを参考にトラブルを乗り越えて、肌年齢を堂々と詐称していこう✧

PHOTO_Hiroyuki Sato **HAIR&MAKE**_Hideyuki Shimojo (f-me) [SAWA,CHINO,MISAKI,MERI,LALA]、Emiko Matsumae **EDIT&TEXT**_Hironeko-A

乾燥&肌荒れが悩みのさやかは

Problem

外→内に塗るクセをつけたらヨレもトラブルも激減♡

厚塗り命だった若い頃は、ヨレるし肌も超荒れてた💧 無理に隠そうとするより保湿や塗り方にこだわった方が、結果的にキレイに見える✧

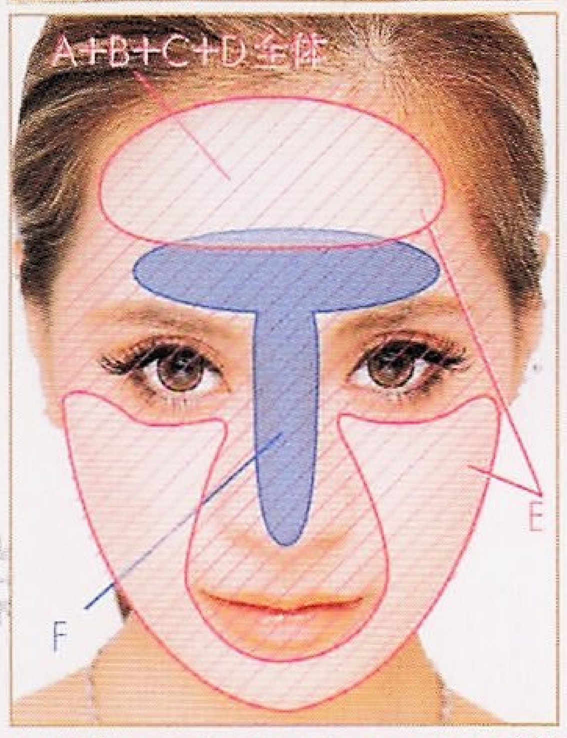


贅沢な保湿と質素な薄塗りで
オールでも荒れないあら美肌

専属モデル（27歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

Map

ココにコレを塗ってます✧



封印したい悩み💧



外側から塗り込んでひび割れ危険地帯を回避♪

大事なのは前日の保湿★ Aをパッティングしてから Bをたっぷり重ねて一晩おくと、直前の保湿が軽めで済むからファンデがヨレにくい😊 Cを薄くのばしたらDの出番😺 顔の外側から内側に向けて塗ると、小ジワでヨレやすい顔の中心部が自然と薄づきになるの♥ Eで肌の表面を軽く抑えたら、Fの右下をTゾーンに入れて立体感を引き出すよ✧

Item



A.オルビス オイルカット アクアフォース エキストラローションN B.ドゥ・ラ・メール・モイスチャライジングクリーム C.カバーマーク モイスチュアクリアベース D.カバーマーク ソフトESパクトO-20 E.ジルスチュアート パウダーファンデーション101 F.M・A・Cスモールアイシャドー×4

Point

この肌が崩れないヒミツ♥



クマはハイライトでトーンアップ✧

Dでほぼ隠れるけど、Fを乗せとけばよりカンペキ😊 立体感出るし小ジワも目くらましできてお得♥



お粉は平らな部分だけに塗る★

ミゾに入って汚くなるなら塗らなきゃいいだけ😊 塗る部分も量は極少♪ 軽く抑える程度で十分♥

乾燥&ひび割れが悩みのさよは

Problem

しっとり系のクリームファンデでなめらか美肌をキープ♡

冬の大敵は乾燥ジワ！ 激しく表情を動かしても網目が出ないように、美容液・下地・クリームファンデの重ねワザで、平らな肌を貫くよ♪

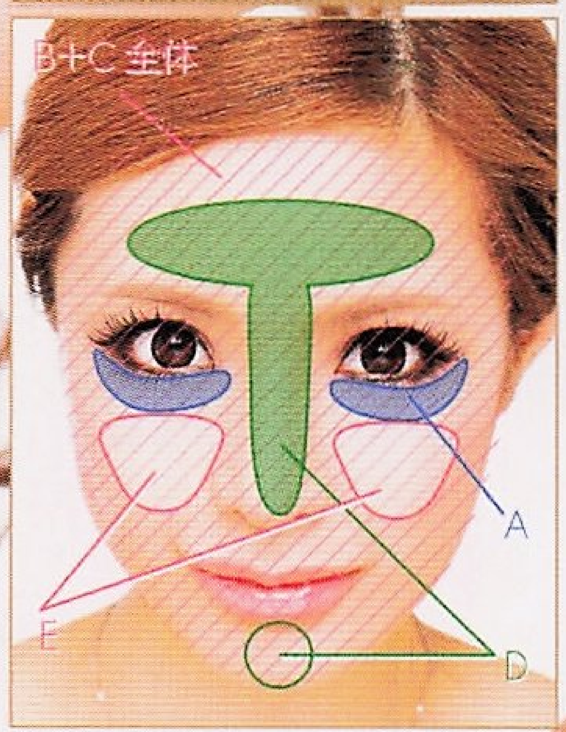


潤い下地でシワをのばして
マスクメロン肌にさよなら

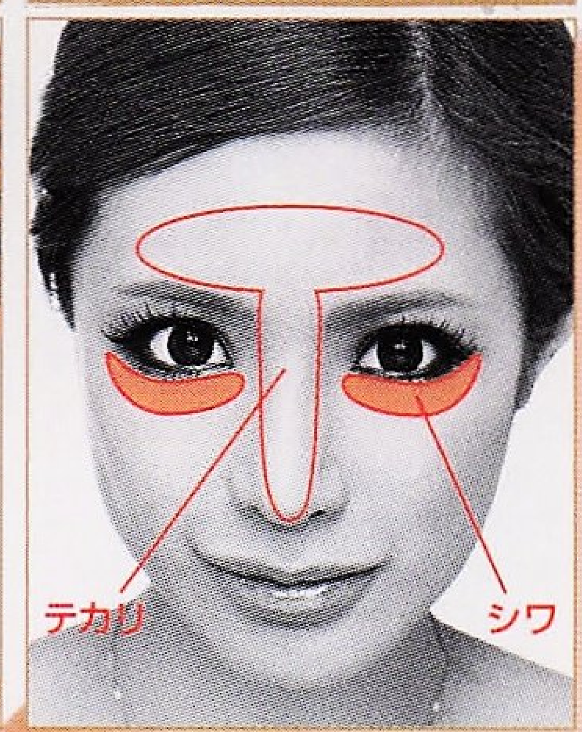
専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし
早川沙世

Map

ココにコレを塗ってます✧



封印したい悩み💧



シワの多い目の下と口周りはお粉立ち入り禁止！

目の下のシワをAで保湿したら、ちりめんジワもなめらかに埋めるBで細かい表情ジワをフラットに整える★ 次にヨレても直しやすいクリームタイプのCを全体に重ねて、クマやシミ、色ムラを消去♥ 立体感を出したいTゾーンとあごにはD、マットに見せたいほほにはEを重ねて同時にテカリも防いどく♪ それでもテカったらFでお直し😊

Point

この肌が崩れないヒミツ♥



シワをのばしてひび割れ予防♥

Aの美容液はシワの上に塗ると肌が平らになる✧ 同じくシワに強いBを重ねとけば怖いもんナシ😊



クリームだからヨレてものばせる

万が一シワが発生して崩れても、クリームなら余裕♥ スポンジで叩けば平らな肌が復元できるよ♪

Item



A.ジーニー インスタントラインスムーサー B.クレ・ド・ポー・ボーテ ヴォワール リサン C.カバーマーク ソフトESパクトO-20 D.ジバンシイ プリズムファンデーション E.ゲラン メテオリット トラベルタッチ01ミスティック F.シャネル オイルコントロールティッシュ

ない肌はこう作る♥

砂漠のようなカサ肌じゃシワも毛穴もくっきり浮いて、老け顔街道まっしぐら💧 肌の水分量＝若さと心得る姉の乾燥させないテクを学ぼう✧

選び方ガイド♥

下地&BBクリーム

肌質に合わせて使い分けるのが老け顔解消の第一歩😊 25歳過ぎたら保湿力の高さとお悩み解消成分に注目！

A.汗や皮脂に負けない透明肌に。イルミネイティングフェイスベース¥5,040／ボビイ ブラウン　B. ピンク色が肌色をトーンアップ。ポール&ジョー モイスチュアライジング ファンデーション プライマー N 01、C. やわらかいオレンジが色ムラを補正。ポール&ジョー モイスチュアライジング ファンデーション プライマー N 02 各¥3,675／ともにポール&ジョー ボーテ D. カバー力が高いのに潤いが続く。メイベリン ピュアミネラル BB ウォーター ジェル01 ¥1,260／メイベリン ニューヨーク

コンシーラー

黄色系は茶グマ、オレンジ系は青グマ隠しに効果的★ ヨレやすい部分にはやわらかめのタイプを選ぶと◎😊

A.カバー力が高いのに軽いつけ心地。クリーミーコンシーラーキット ベージュ¥4,725／ボビイ ブラウン　B.とろける感触で肌になじんでピタッと密着。毛穴隠しにもオススメ。ポール&ジョー スティック コンシーラー N 02 ¥3,150／ポール&ジョー ボーテ　C.肌に潤いを与えながらくすみをカバー。メイベリン ピュアミネラル コンシーラー01 ¥900／メイベリン ニューヨーク

乾燥&皮脂崩れが悩みの紗和は

肌負担の少ないアイテムと保湿でヘルシーにツヤめくお嬢様美肌♥

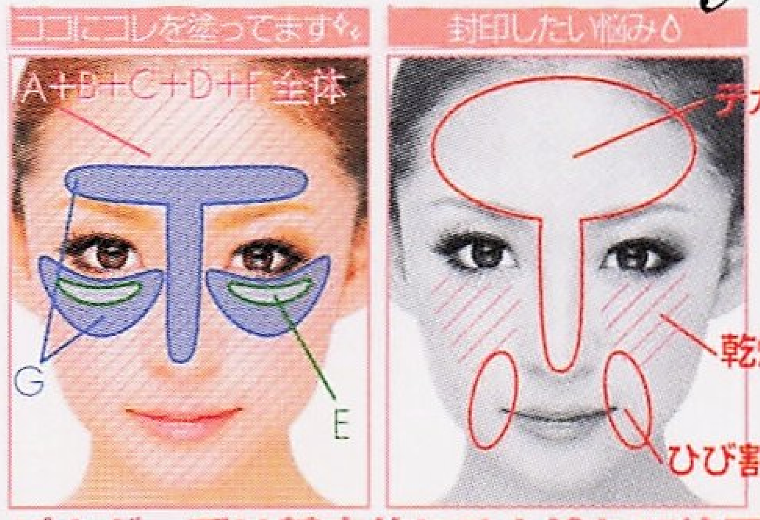


六本木Bar Lounge Amethyst代表 (28歳／東京都) 独身・子供なし **山上紗和さん**

水商売歴10年目だけど肌年齢は永遠にフレッシャーズ

リキッドの方がカバー力が高いけど、毛穴が詰まるから撮影以外はBBを愛用♥　念入りに保湿してシワのない健康的なツヤ肌に✧

Map



パウダー系は基本的にひと塗りで終了♥

A→B→Cの順でしっかり保湿✧　Dは下から上に向けてシワをのばしながら塗るよ。どす黒いクマにEを指で薄くポン♥　なじんだら全体にF。ほっぺの部分は厚塗りだと乾燥するし結局チークで隠れるから激薄で★　目の下とTゾーンにGを入れて顔色を明るく😊

Point

この肌が崩れないヒミツ♥

1 **肌質に合わせて保湿の仕方を変更**
テカるTゾーンにはBを、乾くほっぺにはCを多めに補給✧　水分の状態が均等に整う♥

2 **乾いたらすぐにスプレー化粧水♥**
肌が乾いてきたらHで保湿★　手で包んでなじんだらGで軽く抑えるとキメがよみがえる😊

Item

A.ピュアスマイル ジュエリーパック アメジスト　B.ロクシタン イモーテル エッセンシャル フェーズウォーター　C.ロクシタン イモーテル プレシューズクリーム　D.ホリカホリカ 機能付きプチBBクリーム モイスチャー　E.24hコスメ コンシーラーUV　F.24hコスメ ファンデーション　G.AC恋するラムちゃんパウダー ライトナチュラル　H.インテグレート ミネラルフレッシュミスト

乾燥&小ジワが悩みの和香は

保湿クリームに近い下地で目元のシワをふっくら補修♥

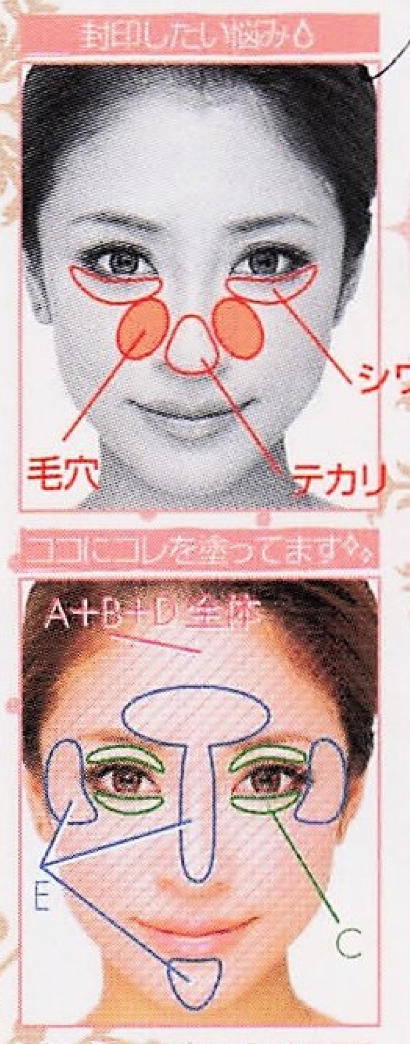


カサつきやすい目元はトラブルの宝庫💧　シワやクマが浮かぶと一気に老けて見えるから、ファンデとお粉の塗りすぎには注意してる♥

目元の網をくぐり抜けたら若々しい自分に再会✧

主婦(27歳／東京都) 既婚・娘1人 **谷 和香さん**

Map



くすみがちな目元は明るく見せる😊

Aで保湿してからBをスポンジで顔の中心から外側へのばす。クマとまぶたのくすみには肌より1トーン明るいCをたたきこむ。Dで顔全体を抑えたらTゾーン・目尻・あごにE。乾燥したらFで保湿✧

Item

A.アンブリオリス モイスチャークリーム　B.カバーマーク フローレスフィットFO20　C.KATEスティックコンシーラー ナチュラルベージュ　D.ローラメルシエ ルースセッティングパウダー トランスルーセント　E.スージー・ニューヨーク フェイスデザイニング ハイライター03　F.アベンヌ ウォーター

この肌が崩れないヒミツ♥

1 **目の下は残りもののファンデで十分**
目と小鼻周りはスポンジに残ったBで抑えるだけ★　自然と薄づきになるからヨレない😊

2 **ティッシュオフでお粉崩れを防ぐ😺**
Dで顔をおさえる前にやるよ♪　表面のベタつきが収まるから粉が過剰につきすぎない♥

Point

乾燥&シワが悩みの祐香は

リキッド系コンシーラーで笑いジワのひび割れ克服♥



世界地図みたいな乾燥ジワが浮き出る冬は、オイルと水分多めのアイテムが命！　密着するのに粉割れしないから1日中肌うるうる✧

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー(33歳／東京都) 既婚・子供なし **水野祐香さん**

真冬の干ばつジワをふっくら満たして美肌うるるん探究記

Map



隠したいシワの上ほど薄塗りで！

保湿はA.Bで下地は潤い系のC。シミをしっかり隠したいからDは指で塗り込む。でもヨレやすい目鼻周りは薄く😊　Eは目の下・口角・Tゾーンに。乾燥&小ジワ地帯はFを乗せすぎないよう注意！

Item

A.ピュアスマイル エッセンスマスク ミドリムシ　B.NYRマッサージオイルAMP　C.エテュセ BBミネラルクリーム30　D.RMKジェル クリーミィファンデーション103　E.エスティーローダー アイディアル コンシーラー01ライト　F.キャンディドール クリスタルフェイスパウダー

この肌が崩れないヒミツ♥

1 **ラップとオイルで水分をWパック★**
Aにラップを重ねて、5分蒸らすと、化粧ノリが格段に良くなるの！　仕上げにBでフタ😊

2 **コンシーラーは2トーン明るい色**
こってりしてるのに粉割れしないEは笑いジワ隠しの救世主✧　ハイライトとしても使える。

Point

Part 01

老け顔の大敵・乾燥し

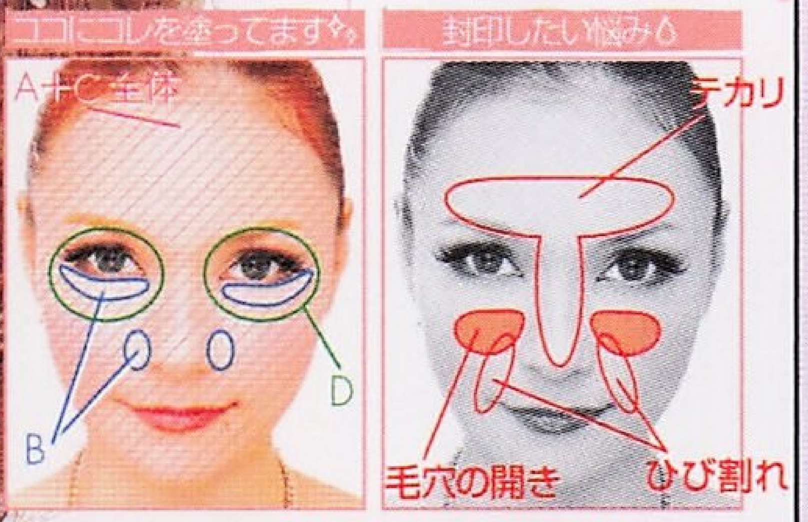


乾燥&テカリが悩みのMERIは

カサつく部分にはあえて粉をのせない♥

厚塗りで肌を隠せるのは若いうちだけ。三十路超えると塗れば塗るほど汚くなるから、ヨレを想定して塗らない戦法を取る方が懸命✧

Map



目の下と鼻周りは厚塗りしない！

毛穴が気になるほほにはAをやや厚く。割れやすいほうれい線と目の下は、肌を持ち上げながら薄く塗るよ✧ くすみや赤みは軽くBを触れた指でおさえとく。Cをシワの上以外に乗せたら、くぼんだ目の周りにDを入れて明るく

主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー（32歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

Item

A.モイストラボ BBエッセンスクリームファンデーション<ナチュラルオークル> B.インウイ ジ エンハンサー ファンデーション C.ダイヤモンドパフNo.1 D.ダイヤモンドビューティーブラッシュNo.4

Point

この肌が崩れないヒミツ♥



1 **朝はあえて洗顔しない主義**
必要な油分を落としたくないから精製水で拭きとるだけ★ カサつきもテカリも防げる

2 **お粉は2回に分けて乗せる★**
準備してる間にテカってくるから最初は軽く。外出前におでこと小鼻だけもう1度抑える

冬の注目

ベースアイテムの

リキッドファンデ

厚塗りできない歳だから、表面的なカバー力だけじゃ×。粗をごまかすフォロー力が重要です✧



A.光を拡散させシミや毛穴の目立たない肌に。ロングウェア イーブンフィニッシュ ファンデーションSPF15 03ベージュ¥6,300／ボビイ ブラウン B.毛穴やキメをカバーし崩れにくい肌に。ポール&ジョー プロテクティブ フルイド ファンデーションS 102 ¥5,250、C.濃密な美容成分で極上のツヤ肌に。ポール&ジョー ライトクリーム ファンデーションS 30 ¥5,250／ともにポール&ジョー ボーテ

パウダー

乾く部分もツヤ系のお粉をのせればたちまち陶器✧ 注目度が高いのは小ジワにも入り込む微粒子タイプ♥



A.薄づきなのにテカリや皮脂崩れをしっかり予防。シアーフィニッシュ ルースパウダー 01 ¥5,250／ボビイ ブラウン B.肌呼吸を妨げずに健康的なツヤ肌に。メイベリン ピュアミネラル グロウ01 ¥1,785／メイベリン ニューヨーク C.毛穴や色ムラを隠しテカらないツヤ肌に。ポール&ジョー パウダー コンパクト ファンデーション102 ¥5,250／ポール&ジョー ボーテ

乾燥&小ジワが悩みのAngelは

ミスト状のエアファンデでヨレもたるみも予防♥

エアファンデに変えたら肌が乾かなくなった✧ 小ジワや毛穴も埋まるから肌年齢も隠せるの♪ 引き締め効果があるのもいい感じ



セットサロン アンジェリカ経営（31歳／東京都）独身・息子1人
Angelさん

Map



細かい粒子で顔の凸凹が埋まる

下地はクリニックのA★ ファンデはBの機械にCをセットして、顔全体にシュー✧ シミが気になる部分には2〜3回重ねる。まゆ下と鼻筋にはDを入れてツヤ感UP。テカリはEでぽんぽんと抑える♥

Item



A.フラセラ UVモイスチャーミルク B.ハリウッドエアーmini C.HAアクアファンデーション バニラ D.HAアクアファンデーション シャンパンスノー E.クリアラスト フェイスパウダー ハイカバー マットオークル

この肌が崩れないヒミツ♥



1 **80%が水分だからひび割れない♪**
超薄づきなのでしっかり塗っても厚塗りにならない★ 万が一乾いたら上から重ねるよ

2 **お粉を足せばもっとヨレにくい**
時間がない日やテカったときはマットなEでていねいにおさえる♥ 肌なじみがよくなるよ✧

Point

乾燥が悩みの美咲は

肌の油分の状態に合わせて2種のファンデを使い分け♥

テカリと乾燥がランダムにやってくるからアイテムを固定できない。でも組み合わせをあれこれ研究したら、化粧崩れしなくなったよ



歌舞伎町蘭◯勤務（28歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

Map



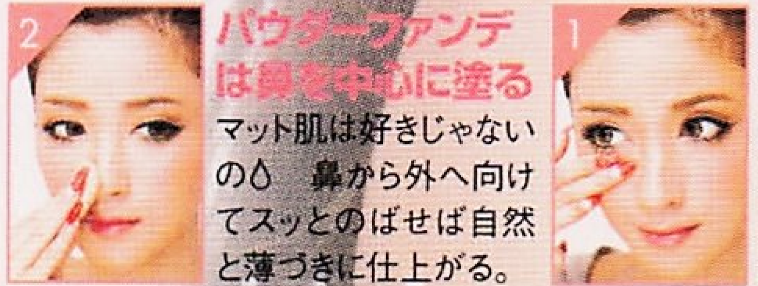
カサついて見えるからお粉はナシ★

普段の下地はAだけど、乾燥する日は美容成分入りのB♪ リキッドは割れないCが基本 でもテカる日は水分の多いDの方が透明感が出ていい感じ テカるTゾーンはEで抑え、くすみはFで飛ばす★

Item

A.サキナUVプロテクト B.サキナエステマイズUVサンプロテクト C.ミシャ シグネチャーBBクリームNo.21 D.サキナ ウォータープルーフファンデーション ピンクオークル E.カバーマーク モイスチュアヴェールLX F.M・A・Cミネラライズ スキンフィニッシュ ソフトアンドジェントル

この肌が崩れないヒミツ♥



1 **下地もファンデもしっかり塗り込む**
ほほも鼻もマッサージするように塗る方がなじむ✧ 目の下だけは指で抑えて薄塗りに♥

2 **パウダーファンデは鼻を中心に塗る**
マット肌は好きじゃないの 鼻から外へ向けてスッとのばせば自然と薄づきに仕上がる。

Point

ツヤは出しても

Tゾーンはテカらせないのがエチケット♥

Part.02

油ギッシュなテカリはヨレや毛穴の出現を告げる崩壊のサイン!! 暖房などによる乾燥も原因なので、スキンケアから念入りに見直していこう

六本木R勤務(32歳／東京都)
独身・子供なし
LALAさん

テカリ&乾きが悩みのLALAは

泡パックで皮脂をオフしてテカリの元を撲滅♥

Tゾーンはオイリーなのにほかはカサカサだから洗顔や下地などを工夫して日夜努力中✧ おかげで最近、スポンジでおさえればテカリがなじむことを発見

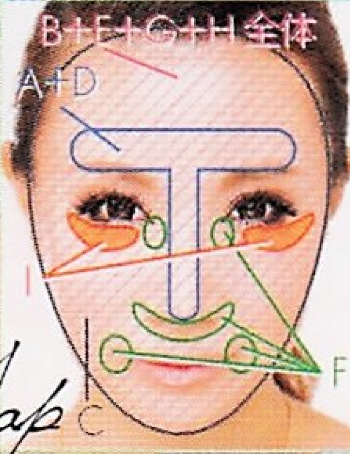
油田をオアシスに変えたらテカリの呪縛が解けた✧

Map

封印したい悩み



ココにコレを塗ってます



シワやヨレる部分は薄塗り命
Aで洗顔、Bで保湿。ほほ周りにはC、テカるTゾーンには毛穴用のDを塗る。Eを筆でのばしTゾーンだけスポンジでたたく。クマにはF。乾いたら全体にGを塗りHで軽く抑える。Iは目の下に重ねてる★

Item

A.ジョンマスターオーガニック ベアベリー オイリースキン バランシングフェイスウォッシュ B.フレスカ スキントリーツ デイ／ナイト モイスチャーライジングクリーム C.RMKクリーミィポリッシュトベース01 D.RMKスムージング ポリッシュトベース E.RMKジェルクリーミィファンデーション102 F.RMKスーパーベーシック コンシーラーパクト G.RMKパウダーファンデーションEX101 H.エレガンス ラ プードゥル オートニュアンスリクスィーズI I.ルナソル コンパクトケースフェースS

Point

この肌が崩れないヒミツ♥

1 **テカリの根源皮脂を洗い流す✧**
ギラつくTゾーンだけAで泡パック♥ テカリも皮脂による毛穴ヨレも起きにくくなる

2 **洗顔後は顔を拭かずに即化粧水**
1秒でも乾燥するスキを与えたくない! 肌に残った水分もろともしっかり浸透させる✧

ミナミBAR CoCoChino代表
(31歳／大阪府)
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

テカリ&乾きが悩みのちのは

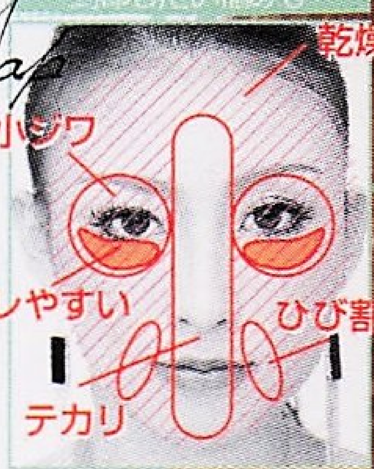
ツヤ下地×マットな粉でシルク肌♥

中央はめっちゃテカるのに周りは乾く 表面はマットでも適度なツヤがないとカサついて見えるから、お粉の下はツヤっぽさ重視

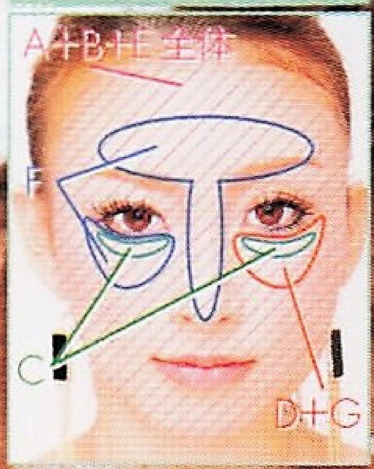
ツヤもオーラも内側から放つのがイイ女の流儀✧

Map

封印したい悩み



ココにコレを塗ってます



2色のハイライトでクマを完全に消す★
Aで毛穴を締め、Bで潤い補給。クマやくすみにCをたたき目の下にはさらにDをON。Eは目の周りやシワを避けて塗るで。Fの薄いピンクを目の下に重ねクマを消しつつ血色UP。最後に中央地帯をGで抑える

Item

A.MTGプロージョン B.ディオール スノーベースUVエクラティルサント C.メイベリン インスタントARトリートメントコンシーラー#110 D.ディオール スキンフラッシュ005 E.ディオール カプチュール トータルパウダーコンパクト020 F.ディオール スキンシマーパウダー001 G.チャコット フォープロフェッショナル フィニッシングパウダー オークル01

Point

この肌が崩れないヒミツ♥

1 **ツヤはすべてお粉で抑える**
目の下と鼻に塗ったD上にマットなFをON。ツヤが程よく落ちつくしテカリも防げるで

2 **ヨレたら落としてイチから塗り直す**
崩れやすいのは鼻のてっぺん 重ねると余計汚くなるからそこだけオフしてやり直す✧

主婦(28歳／東京都)
既婚・息子1人
神河ひかりさん

テカリ&シワが悩みのひかりは

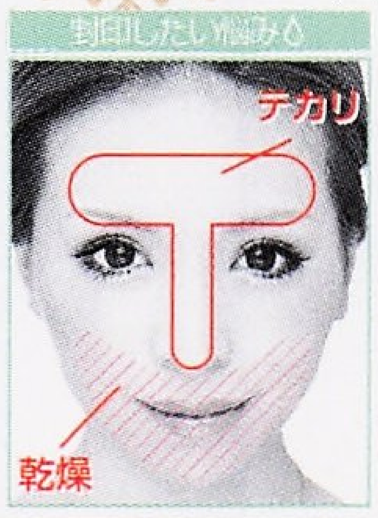
スクラブ洗顔で皮脂崩れを解消♥

厚塗りだとヨレるし汚くなる一方 そのことに気づいてからはスキンケアに命かけてる✧ 肌がキレイなら薄くても怖いもんナシ

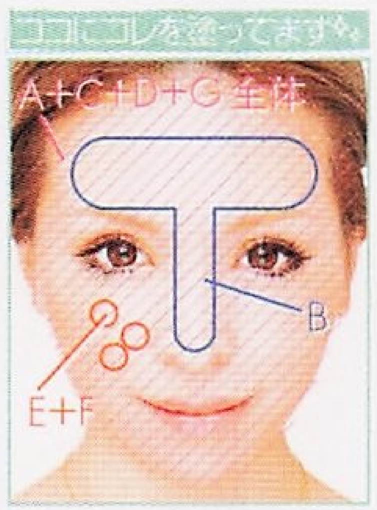
厚塗りの面積を減らしたらもちも肌質もよくなった

Map

封印したい悩み



ココにコレを塗ってます



肌を浄化してから毛穴を引き締める
Aで洗顔後、BでTゾーンを拭きとり余分な皮脂をオフ♪ Cで肌のハリを出してからDを薄く塗るよ。シミや赤みはEを部分的に重ねてカバーして、Fで目くらます♪ 仕上げにGをひと噴きして化粧崩れを予防

Item

A.プロアクティブ リニューイング クレンザー B.シャネル ル ブランローション C.トランスダーマC D.エテュセ BBミネラルクリーム E.ディオール スキン×4コントロール F.ディオール カプチュール トータルルースパウダー001 G.スックメイクフィックスミストR

Point

この肌が崩れないヒミツ♥

1 **美容液で毛穴のゆるみを改善**
Cは塗って5～10分おくとハリがみなぎってくるスグレモノ。小ジワとたるみも消える!

2 **カバー力よりヨレにくさを優先**
崩れたら修復できないし年齢もバレるからBBを愛用。リキッドはコンシーラー代わりに★

テカリ&シワが悩みの綾香は

下地もお粉もハイライトも全部皮脂量に合わせて使い分け♥

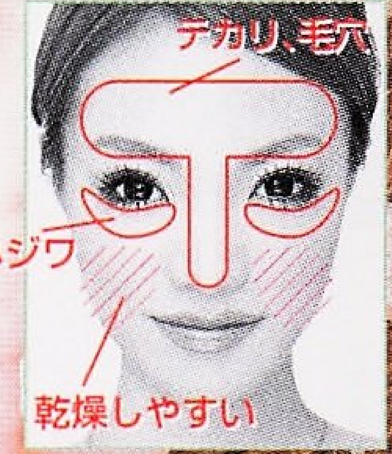
Tゾーンは皮脂吸収でマットに、それ以外は潤い&ラメでツヤ肌になるよう努力してる✧ 氷の女王みたいな透明感もほしいから、ファンデやハイライトは青み系を愛用してるよ

歯科医療事務(29歳／東京都)
既婚・子供なし
古橋綾香さん

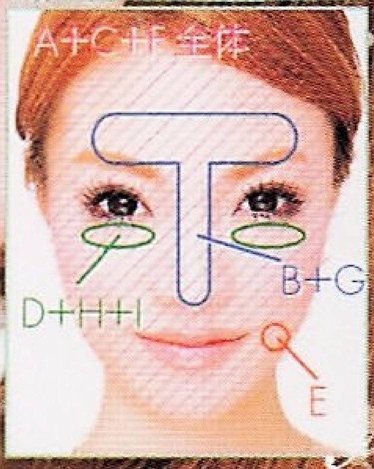
ほっぺがツヤツヤしてれば多少テカってても気づかれない

Map

封印したい悩み



ココにコレを塗ってます



ひと塗りごとに手で押さえてなじませる♥
Aを全体、BをTゾーンに塗る。枝豆1コ分のCを全体に塗り、目の下の小ジワにDをそっと乗せる。濃いシミはEで隠すよ♥ 全体にFを乗せてからTゾーンをGで抑えてマットに。HとIは目の下に入れる

Item

A.カバーマーク コネクティングベース B.エーシーバイエンジェルカラー パーフェクトキープ メイクUPベース ライトナチュラル C.カバーマーク ジャスミーカラー エッセンスファンデーション ブルーベース D.カバーマーク ブライトアップファンデーションB1 E.キャンディドール コンシーラー F.キャンディドールフェースパウダー01 G.シャネル プードゥル ユニヴェルセル20クレール H.キャンディドール ハイライト マシュマロパープル I.カバーマーク ニュアンス パールパウダーw

Point

この肌が崩れないヒミツ♥

1 **化粧水は年の数だけたたきこむ**
乾燥もテカリの元凶だから保湿は徹底的に! 年齢の数だけたたきこめばシワもふっくら♥

2 **ほほを光らせて錯覚させる★**
HとIを目の下に重ねてツヤを偽装✧ テカリも目くらませるしシワも乾燥もバレない

Part.03

くすみや肌の凹凸を自然に隠すテクニック♥

どよんとした顔色やクレーターのような凸凹が目立つと見た目年齢急上昇♢ フォトショップ並みのワザを磨いて修正要らずの肌に✧

毛穴&ニキビ跡が悩みの佳那恵は

コンシーラーにファンデを乗せて色浮きを封印♥

ドレスプロデューサー（27歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

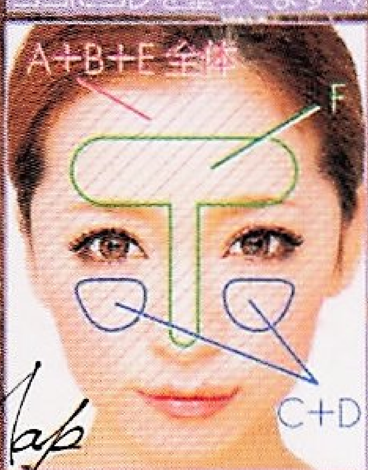
コンシーラー×ファンデならどんな悩みも消せる。ピンポイントで使えば厚塗りにならない😊

こってりベースは軽めのファンデでふわっと見せる

封印したい悩み♢



ココにコレを塗ってます✧



Map

毛穴の上はよく塗る&たたく
AとBで肌を整えたら、ニキビ跡、クマ、毛穴にCを叩き込む★ Dを重ねてなじませたら、Eを乗せてツヤ出し♥ TゾーンにFを乗せて立体感を出すの♪ 乾燥してきたらGを少しだけなじませる✧

Item

A.アクアレーベル ホワイトアップエマルジョン B.コフレドール メルティ エッセンスフィックス C.コフレドール メイクアップコンシーラー ライトベージュ D.コフレドール シルキィラスティングパクトUV E.コフレドール カバー クリア フィニッシュUV F.クリアラスト フェイスパウダー ハイカバー 白肌オークル G.フルティア ハイドロサーバー エマルジョン

この肌が崩れないヒミツ♥

1 **冬の間は乳液をたっぷり使う**
口周りやほっぺに塗り込んで乾燥による毛穴浮きをガード★ お直しにはGをなじませる✧

2 **毛穴はコンシーラーでうめる✧**
ファンデより強力★ 下から上に向けて毛穴にたたき込んだら、Dを重ねてなじませる♥

Point

クマ&乾燥ジワが悩みのりえは

ハイライト使いでヨレない陶器肌♥

チャイルドマインダー（27歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

冬は目元やほっぺがすぐひび割れるから、変に厚塗りするよりもハイライト頼み✧ ひと塗りでもシワもクマも毛穴も目立たなくる😊

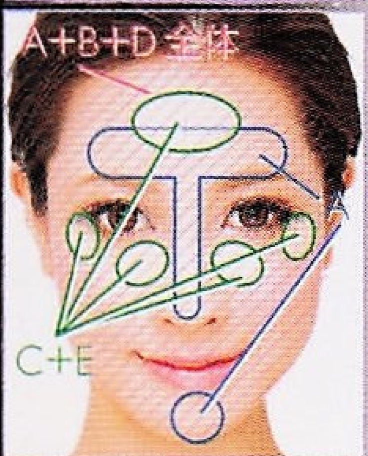
たったひと塗りの光の粉がクマも毛穴も小ジワも封印

Map

封印したい悩み♢



ココにコレを塗ってます✧



コンシーラーはハイライトでなじませる
皮膚科のAを薄塗りしてから、ほうれい線を持ち上げるようにBを塗る。ひどいくすみは少し暗めのCで隠すよ♪ 顔全体にDを塗ってから、Cの上にEを重ねてクマを完全に消去😊 FとGはお直し用だよ♥

Item

A.フォルミュール UVケアクリーム B.カバーマーク ソフトESパクトO-20 C.クレ・ド・ポー ボーテ コレクチュールヴィサージュ D.オンリーミネラル フェイスパウダー ベルベット E.ルナソル イルミネイティング ハイライト01 F.フォルミュール プロテクトBBパウダー エクストラ G.アベンヌ ウォーター

この肌が崩れないヒミツ♥

1 **小ジワや毛穴には微粒子パウダー！**
Dは粒が細かいから、表面の毛穴やシワもキレイに埋まる★ ツヤであらも目立たない😊

2 **ヨレもハイライトでごまかす**
Fで軽く抑えてからEを重ねて光で飛ばす。乾燥した時はGを重ねてから同じ手順で✧

Point

毛穴&クマが悩みの美和子は

オレンジ系コンシーラーとたっぷりお粉でお人形肌♥

木村歯科クリニック副院長
（31歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生

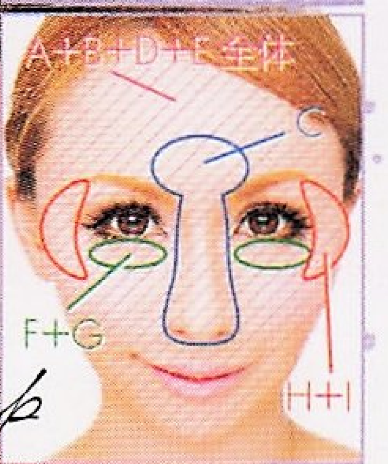
乾燥するとハリがなくなって毛穴ヨレしやすくなるから危険♢ 表面はマット肌が理想だけど、内側には念入りに潤いを注入するよ✧

部分ごとにアイテム変えて肌の悩みをコントロール♪

封印したい悩み♢



ココにコレを塗ってます✧



Map

毛穴の皮脂は下地で抑えてる
AでパックしたらBでフタ♪ CはTゾーン、Dは全体に薄くのばす。Eも顔全体。毛穴の上は手とスポンジでよくたたいておくとテカリにくい😊 Fでくすみを消したら、GとHを重ねてマットに。Hの上にはIも塗る♪

Item

A.ネイチャーリパブリック アクアソリューション マリンハイドロゲルマスク B.ジーノ アミノシューティカルクリームK C.ローラメルシエ シークレットフィニッシュ シャインコントロール D.ローラメルシエ ファンデーションプライマー ハイドレーティング E.ローラメルシエ シルククリーム ファンデーション クリームアイボリー F.フリープラス ソフトコンシーラー＜フォーアイズ＞コーラル系 G.ダイヤモンドパフ No.1 H.DHCポアナ トリプルケアパウダー I.アナ スイ ローズチークカラー100

この肌が崩れないヒミツ♥

1 **クマにはオレンジ系のコンシーラー**
化粧品のお店で勧められたFを目の下に薄くのばすだけ。クマが消えて健康的な顔色に😊

2 **ベタつかない程度にしっかりお粉♪**
マット肌が好きなの♥ Gを全体にのせ、ハイライトを塗る目尻のCゾーンにHをのせる✧

Point

毛穴&クマが悩みのEnaは

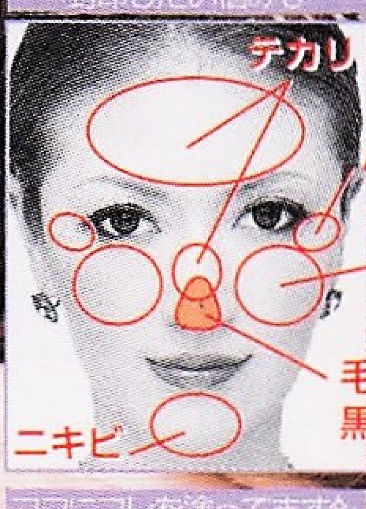
2色のコンシーラーで若見せ♥

プライベートサロンShionオーナー
（32歳／東京都）
独身・子供なし
Enaさん

乾燥するとほほの毛穴が目立つから、ベースや塗り方を変えたりして努力してる★ ひどいくすみはコンシーラーの使い分けで解消！

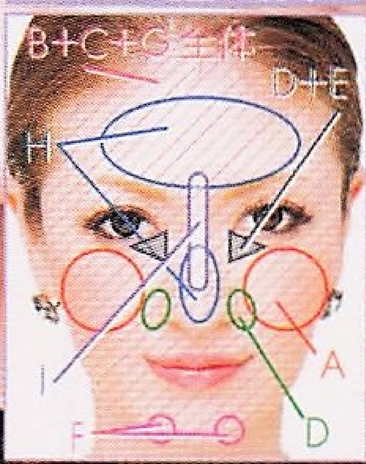
くすみを上手に隠す極意は濃い色の上に薄い色♥

封印したい悩み♢



Map

ココにコレを塗ってます✧



お粉は一度落として厚塗り予防✧
Aをほほ、Bを全体に塗る。Cを塗ったらDでくすみを隠しひどい部分だけEを乗せる。ニキビ跡は濃厚なFで消す。Gは一度はたいて余分な粉を落としてからもうひと塗り。テカる部分にはH、鼻筋にはIを★

Item

A.アンブリオリス モイスチャークリーム ミニ B.イヴ・サンローラン トップシークレットUVプロテクター50 C.RMKクリーミィファンデーション102 D.インプレス コンシーラーセット E.マキアージュ コンシーラーリキッド ライト F.ダーマカラー カモフラージュ パーフェクトコンシーラー ミディアムベージュ G.黒龍堂PM プレストパウダー22 H.レブロン パーフェクトリーナチュラルブラッシュ201 I.オンリーミネラル ハイライト アイスピンク

この肌が崩れないヒミツ♥

1 **ファンデは毛穴の奥に入り込ませる**
ほっぺは下→上に塗ってから、内→外へのばしてたたく★ 毛穴がムラなく埋まるよ😊

2 **オレンジ×黄色で濃いクマを隠す😊**
Dのオレンジを塗り、その上にEの黄色をON。濃いくすみも自然に消えて顔が明るくなる✧

Point

筋肉を刺激してたるみを引き締め!!

新感覚♥ 重力逆行リフトアップ!!

たるみを解消する「筋育メソッド」を体験して、リフトアップ&デカ目を手に入れました♥

お姉さんの敵、シミ・シワ・たるみ！　中でも自分の力では効果を出しにくい、たるみを解消する「筋育メソッド」を体験してきたよ♥　即効性があって効果も満足できる最新施術をさっそくチェック♪

PHOTO_Yoshinobu Bito　EDIT&TEXT_Kumi Matsuno



私が体験してきました♥

歌舞伎町○勤務／独身・子ともなし
美咲さん(28歳／東京都)

筋肉の位置を元に戻すことでリフトアップにつながる

たるみの原因は、肌の老化と筋肉の衰えによるもの★　加齢によって筋肉が萎縮して小さく、細くなると、均等に支えられていたはずの脂肪の居場所がなくなり、重力に負けてゆるむ💧　いくら高いコスメを使って肌に栄養を与えても、その下にある筋力をどうにかしないとたるみは解消されないの！

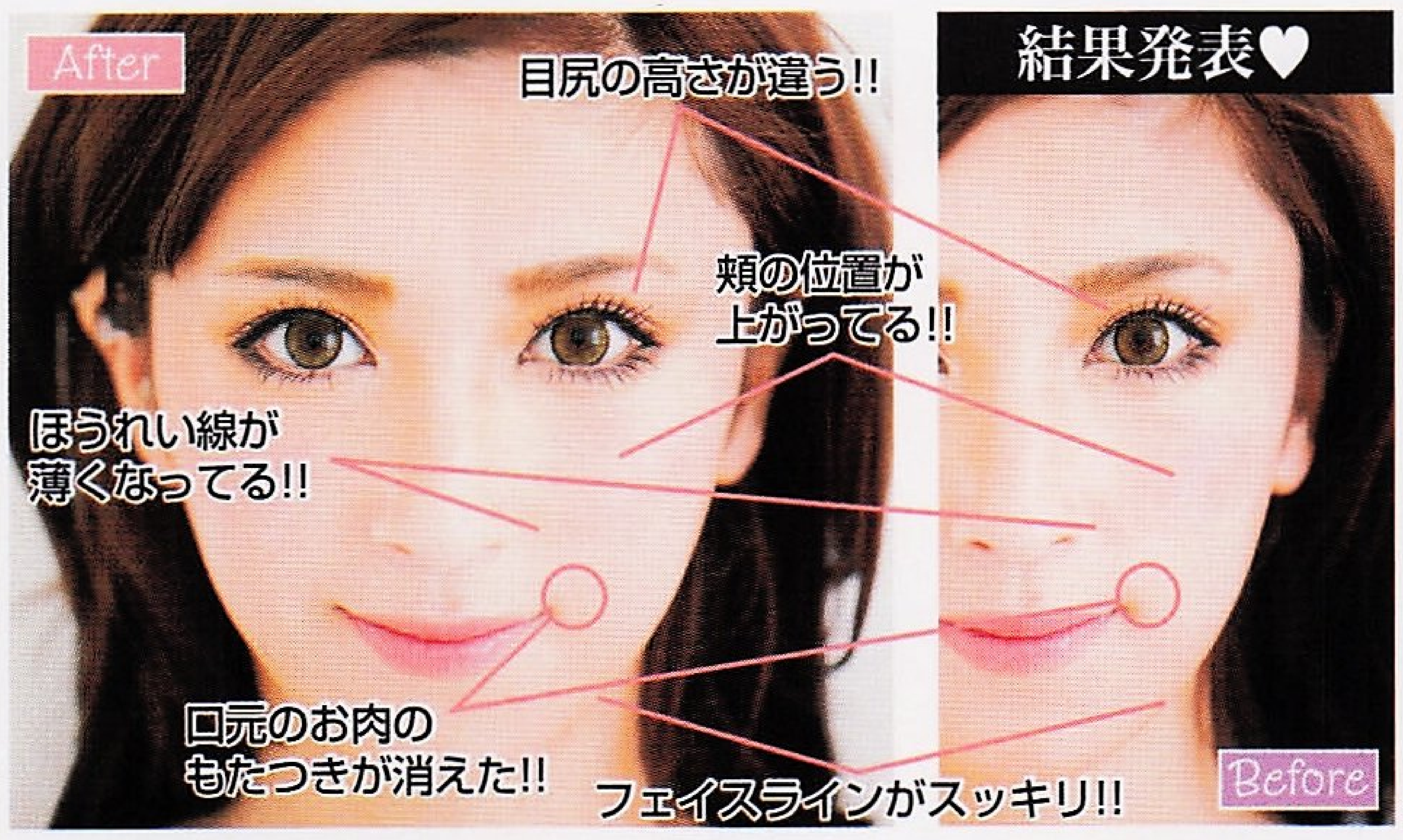
そこで効果的なのが「筋育メソッド」♥　筋肉に刺激を与えることで、たるんだ筋肉をリフトアップ✧　刺激を6秒間与えて筋肉を硬直させると、血液に酸素が送られて筋肉が復活★この運動によって引き締めと、引き上げ効果をもたらしてくれるよ😊　素肌のハリや弾力を取り戻し、老廃物や脂肪をためない素肌になるなんて、魅力的だよね😊

フェイシャルケアの悩みのうち、顔のたるみが1番難しい!!

難
♥顔のたるみの解消
♥シワ、シミ取り
♥美白ケア
♥リンパマッサージ
♥角質ソフトピーリング
易



結果発表♥



じっくり見比べてみよう♥





左右で目の大きさ、高さ、眉の高さが違う。顔全体のゆがみやむくみが気になる💧

両目尻の高さが揃って目もかっぴらいてる✧　全体的に、シャープな顔立ちになったよ♪





首とフェイスラインが同化して境目がない💧　横から見ると平面顔でのっぺりしてる💧

首との境目もくっきり見えるし、頬の位置が上がったことで顔がより立体的になったよ✧

美容鍼の先生に聞いてみました!!



isolift(アイソリフト)

筋肉の動きを見ながら、通電レベルを変えて施術するよ★　顔の場合はレベル3〜35、お尻など脂肪が厚い部分は60くらい★

老け顔を解消してくれる上にボディ施術にも効果絶大！



治療室クリスタ
山口遥子院長

鍼以外でリフトアップできるのはアイソリフト!!

美容鍼は、肌のハリやシワなど美顔力全体を底上げしますが、アイソリフトはリフトアップの効果が明らかに違います★　鍼のように資格が必要ないので施術する人の腕に左右されません。当院では、リクエストがあれば鍼のあとに施術をしていますが、15分でも効果は歴然！　施術後にはハッキリした輪郭が復活します♪

施術の様子♥



プラスとマイナスの電気を通すスティックをあて、弱いレベルで1ヵ所6秒間ずつあてる★



通電によって筋肉が硬直状態に。ヒアルを入れているコは流れちゃうので事前に伝えてね★



眉下あたりがピクピクして勝手に筋肉が動いているのが分かる♪　筋肉が引っ張られている感じ★



個人差があるので筋肉の動きを見ながら、次にあてる場所や通電レベルを変えていくよ♪



痛そうに見えるけど、寝ちゃうくらい気持ちいい✧　少し前に美容鍼に行ったおかげかも😊

2巡目を終えての途中経過♥



向かって左が施術後★　目の周りのむくみが取れほうれい線も薄く✧

メリット♥

♥ダウンタイム一切ナシ😊
♥肌への副作用(かぶれなど)ナシ🐱
♥即効性は大アリ✧

新陳代謝がupするので翌日のメイクノリもバッチリ✧　他クリニックでの美容施術も併用可能♪

デメリット♥

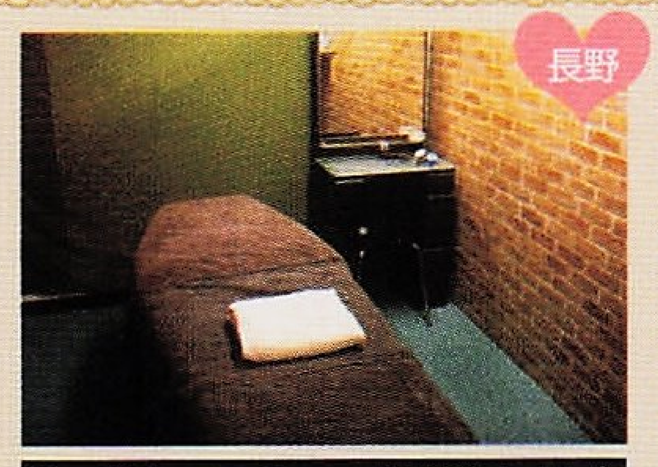
♥施術中の痛み(個人差アリ)

通電でイメージするビリビリする痛みはなく、筋肉をぐいぐい引っ張られる感じ★　普段筋肉を使っていないと、痛くて泣き出しちゃうコも💧

お問い合わせはコチラ♥
株式会社ケーズスタイル
☎0267-65-8620
Mail　info@ks-style.biz
URL　http://kiniku.net/

受けられるサロン順次拡大中！

ココで施術できるよ!!



長野
Total Beauty Space ARIA(アーリア)
㊟長野県佐久市中込726-1-1F
☎0267-64-5351　㊔11:00〜21:00
㊡第1・3木曜、第2・4水曜
URL　http://www.aria-saku.com/
オススメメニュー♥アイソリフト筋育タイト&リフト／¥5,250(90分)



栃木
Total Esthetic Beautist　足利店
㊟栃木県足利市新山町2261-5
☎0284-44-3022　㊔10:00〜20:00
㊡第1・3水曜、第2・4木曜
URL　http://beautist-ashikaga.c-na.info/
オススメメニュー♥アイソリフトフェイシャル／¥18,900(90分)



大阪
メディカルサロン　M.M.M
㊟大阪府大阪市中央区西心斎橋1-8-1-4F
☎06-6251-0406　㊔平日／12:00〜21:00、土／11:00〜19:30、日祝／11:00〜18:00
㊡お盆・年末年始
URL　http://www.m-m-m.co.jp/
オススメメニュー♥バストアップボリューミープログラム／¥10,000〜



神奈川
トータルビューティサロン　省子の店
㊟神奈川県平塚市平塚5-23-38 今井ビル2F
☎0463-34-3883
㊔10:00〜18:00(最終受付17:00)
㊡月曜・木曜　※完全予約制
オススメメニュー♥たるみ特別コース／¥8,400



東京
Le Salon
㊟東京都港区西麻布1-9-7　SHVETS RESIDENCE II 202　☎03-5772-1537
㊔11:00〜19:00(最終受付)　㊡不定休
URL http://lesalon-tokyo.com/
オススメメニュー♥エレクトロリフトアップメニュー／¥12,600(60分)

2012年12月7日(金)から

姉ageha 公式Facebook ついにスタート!!

http://www.facebook.com/aneageha

いいね! ぽちっとお願いします♥

姉agehaの最新情報、撮影の裏側などをいち早くアップ!
ぜひのぞきにきてください♥



お姉さんアゲハの創刊号を
お買い求めいただき、
ありがとうございました!!
偶数月の7日、2カ月に1回の
発売ではありますが、
これからもよろしくお願いいたします♥

姉ageha編集部一同

December
5
WED




SIDE


BACK

時間も手間もかからないのに
子供も喜ぶフニフニだんご

専属モデル（28歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘1人
けいこ

ぼっちゃんのお誕生日会中♥

ミニーちゃんハーフアップ♥Style

自分が盛るより子供が喜ぶのが1番 ぼっちゃんが分かるキャラクターをマネて、カンタンに作れるなら言うことナシです✧

カチューシャ¥1,380／神戸レイド


全身はコレ♥

カジュアルなニットワンピで気取らないのが主役のママ✧

ダズリンのワンピはカラフルな配色がお気に入りです♥ スパンコール付きのブーツなら黒でもパーティーっぽい

PROCESS


1 トップと前髪をまとめて真ん中でふたつに分けます♥ ハチあたりにゴムで結んでツインテールにします♪


2 ツインテールの毛束と下ろした毛を、38ミリのコテで巻きます 毛束には手でざっくりと逆毛を♥


3 毛束を結び目にゆるく巻きつけアメピンで留めます♪ きっちりしたおだんごよりてきと～具合がかわいい♥


4 最後にソフトスプレーでキープします カチューシャをセットして、お誕生日会のおめかしも忘れずに✧

KEIKOがやってる頭皮ケア♥



旦那様のマッサージに癒されてます✧

盛り髪に疲れた頭に整体師の握力は刺激がちょうどイイ✧ 月1～2回のペースで頭のコリもスッキリします

December
14
FRI


SIDE


BACK

ファーリボンゴム¥2,500／神戸レイド



クラシカルな前髪カールがママ友たちの先を行く✧

ライフスタイルプロデューサー（32歳／東京都）
既婚・娘2人
宮下美恵さん

ママ友と Lunch 中♥

ゆる編み込み1本締め♥Style

毛束が太くてゆるい編み込みなら、アレンジがヘタでもサマになるよ✧ 前髪カールでひとクセつけて、アクセントに♥


全身はコレ♥

ご近所ランチは千鳥格子で上品さをひとつまみ✧

千鳥格子柄スカートが主役。デザイン性のあるロンTは意外と使いやすい♪ フリーズショップで8,000円♪

MIE がやってる頭皮ケア♥



ヘッドスパに月1～2回通ってる

ヘッドスパは2～3年くらい前からやり始めたよ♪ cassieっていうサロンに通い中♥ 毛穴がスッキリする✧

PROCESS


1 毛束の中間くらいまで太めのコテで巻いておくよ♥ 真ん中でふたつに分けトップからゆるく編み込みに！


2 襟足部分まで編み込んだら、毛束を少し引っ張り出す ダッカールで仮留めしておくと崩れないでできるよ！


3 反対側も同じように編み込んでいく★ 毛束を多めに取って編むと、ラフに仕上がってオシャレっぽい♪


4 編み込みした毛束をひとつにまとめてゴムで結ぶ！ 最後に前髪の毛先をカールさせて上品さを出すよ

かわいいアレンジで過ごせば2013年もステキに幕開け♥

ヘアカレンダー!!

THE EVENT HAIR CALENDAR OF MIDWINTER

お姉さん16人の年末年始の予定とともにお届け♥

2012年やり残したことがあったとしても、

真冬のイベント

厄年のお祓いはまだやってもらってないし、毎年恒例の海外旅行だって行ってない💧 2013年はやりたいコト全部実現させよう✧ って意気込む前に、実はイベントだらけの毎日をどう乗り越えるかが目下の悩み💧 このカレンダー見てまずは明日のアレンジ決めよっと🐱

PHOTO_Kousuke Nakashima (PEACE MONKEY) **HAIR&MAKE**_Cocoro Yusa (PEACE MONKEY) **EDIT&TEXT**_Kumi Matsuno

December 23 SUN



専属モデル
独身・子供なし（27歳／東京都）
荒木さやか

一瞬で会場をクギヅケにするハクとボリュームのねこ耳ヘア★

SIDE / BACK

バースデーイベント中♥

うず巻きロール ねこ耳仕立て♥Style

巻きにボリュームがあるから飲んでべろべろになっても乱れにくいし、ねこ耳もロール状なら耐久性がバッチリだよ😆



全身はコレ♥

ギンギラギンにさりげなく！ さりげなく主役を張るだけ♥

フォーエバー21のうろこみたいなスパンコールワンピで目立たせつつ、ルブタンのヒールでチープさを抹消😆

PROCESS



1 前髪をコームの持ち手部分でじぐざぐに分けるよ！ 全体は毛束を細めに取って32ミリでMIX巻き😆

2 前髪と耳上の毛をざっくり分け取り、内側に向けて丸めるよ♪ 軽くねじりながら丸めるとうまくいくよ😆

3 丸めた毛束にアメピンを挿し込みトップに固定♪ ロールが崩れないよう毛先側に挿し込むのがポイント✧

4 うず巻きロールの表面にハードスプレーを★ 毛先から指で毛を引き上げて逆毛を立て、ボリュームをUP！

SAYAKAがやってる頭皮ケア♥



オリーブスパのクリームバス♥

自分へのご褒美として2週間に1回は行ってるよ♪ トリートメントしながらのマッサージはサイコー😆

December 29 SAT



ゆるカールとピンクで大掃除中も女子力UP😆

六本木bar Lounge Amethyst代表（28歳／東京都）
独身・子供なし
山上紗和さん

シュシュ／ヘアメイク私物

自分のバーの大掃除中♥

後れ毛残しのゆるポニー♥Style

サッとまとめられて邪魔にならないアレンジは基本中のキホン！ 大掃除といえども女を忘れずにいたいから、後れ毛残しは必須♥

SIDE / BACK



全身はコレ♥

動きやすさも兼ね備えた女子アピ全開大掃除コーデ😆

部分シャギーのニットは柔らかいし肌触りも抜群😆 アンティローザで購入♪ デニムとUGGで動きやすさも◎。

SAWAがやってる頭皮ケア♥

月に1回、ヘッドスパに行ってるよ★

美容室やオリーブスパ、ラクーアの中…と行く場所はいろいろ♪ 通い始めてから頭皮のベタつきがなくなった🐱

PROCESS



1 38ミリのコテで毛束の中間くらいまで軽く巻いておき、後れ毛を残して毛をざっくりとひとつにまとめる♪

2 手ぐしを通しながら全体の毛をトップに集めるよ！ 巻いたあとワックスをなじませるとまとまりやすい✧

3 トップの1番高い位置で結んでポニーテールに★ 短い毛が落ちてこないよう後頭部にアメピンを留める🐱

4 前髪を後ろに軽くねじってゆるめのポンパを作る♥ ポニーテールの結び目あたりにアメピンで留めるよ♪

AYAKA がやってる頭皮ケア♥



ツバキのヘッドスパシリーズ✧

頭皮のたるみが顔に来ると聞いて、ディープクレンジングシャンプーと頭皮ヘアマスクを週1で使ってる♪

PROCESS



1 トップを盛り、耳上の毛束をふたつに分けてねじり合わせたら、後頭部にアメピンで固定するよ！

2 右サイドの毛を3つに分け、それぞれ上にねじり根元にアメピンで固定。左耳の下で輪を作る♪

3 毛先を輪に巻きつけ、アメピンで留める 最初に軽くMIX巻きにしておくと、アレンジしやすいよ！

全身はコレ♥



ノーカラーのコートはFREE'S SHOPで約10,000円♪ タイトなラインで着ぶくれしないのが嬉しい

ベージュコーデを黒で引き締めゴージャスリッチなお姉さん✧



歯科医療事務（29歳／東京都）既婚・子供なし
古橋綾香さん

ルーズな編み込みに見えるねじりのマジック✧

January 1 TUE

初詣参拝で神様にお願い中♥

開運★初日の出盛りサイドだんご♥Style

着物は着られなくても、首もとのファーとアップヘアでお正月気分をゲット ふわふわ感と華やかさがポイントだよ♪

バレッタ¥980／神戸レイド



一糸乱れぬシルエットが意志の強さと美髪を強調✧

カチューシャ¥1,260／神戸レイド

主婦（27歳／東京都）既婚・娘1人
谷 和香さん

January 13 SUN

年末年始の女子会トーク中♥

横流し前髪コンパクトショート♥Style

女子会にはあえてクールなアレンジにしてオトナっぽさを演出★
キラキラカチューシャも細めならやりすぎにならない✧

全身はコレ♥



スカート履いて女に戻る新年会の女子集会♥

ベルシュカのスカートは前後で丈の長さが違うから、カジュアルなのにセクシーさも出る ニットはエモダだよ♪

PROCESS



1 ストレートミストで髪全体を湿らせ、アイロンでクセやうねりを取る 温度は180℃くらいが◎。

2 柔らかめのワックスを全体になじませ、前髪にもつける★ 前髪を9:1に分けてタイトに仕上げる

3 コームでトップに逆毛を立てふんわりとしたシルエットに♪ 最後に細めのカチューシャをオン♥

WAKA がやってる頭皮ケア♥



頭臭いって言われた22歳から活躍中★

ムコタスキャルプマッサージャーと、スカルボール、ハゲ専門の先生が開発したシャンプーを使ってるよ



ドレスプロデューサー（27歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵さん

December 24 MON

妖艶なトサカ前髪から無言フェロモン見つめて悩殺♥

イケメン男子とお食事デート中♥

MUGO・ん…色っぽウェーブ♥Style

イヴは普段とのギャップが大事 エロさをもっと倍増させるような艶っぽいウェーブ巻きは片寄せしてうなじを見せても◎♥

KANAE がやってる頭皮ケア♥



洗うときは指で揉みこむように★

毎日のシャンプーで、指の腹を使ってしっかり洗浄！きちんと揉みこめば、毛穴の汚れはしっかり取れる

PROCESS



1 エクステ1本分の毛をねじり32ミリのコテでMIX巻きに♥ 毛束は細いほうがウェーブっぽくなる

2 カールを指でさいてほぐしていく♪ ボリュームよりも、カール感を残すのがポイントだよ✧

3 前髪をざっくりと横分けにして前から手ぐしを通し、ハードスプレーで前髪を立ち上げるよ★

全身はコレ♥



くびれや胸を強調しつつも女は背中で語るもの♥

バーガンディー色のワンピはロイヤルパーティーで7,000円♪ 胸が盛れるデザインと背中の開きがスキ

December
18
TUE



イルミネーションよりも輝く
盛りと巻きのマリアージュ✧



白×ピンクの甘いコーデをシャネルのバッグで格上げ♥

カジュアルなショーパンコーデは、ペプラムトップスでくびれを強調😊 ジルのヒールは美脚に見える♪

全身はコレ♥

RIE がやってる頭皮ケア♥



ブラッシングをしながら刺激★

アナスイのブラシとケラスターゼ♥ シャンプーしながらマッサージもして、髪は必ず乾かしとる😊

PROCESS



1 前髪をトップから取り分けて9:1くらいにし、分け目の逆サイドにまとめてアメピンで留めるよ♪

2 トップの根元に逆毛をたっぷり立てて盛りを作るんじゃ🐱 全体をカールウォーターで湿らせる♪

3 32ミリのコテでMIX巻きにするよ★ 前髪と盛りの間にカチューシャをセットしたら完成じゃ♥



SIDE
BACK

チャイルドマインダー（27歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

イルミネーションデート中♥

極上ドーム盛りフェロモン前髪流し♥Style

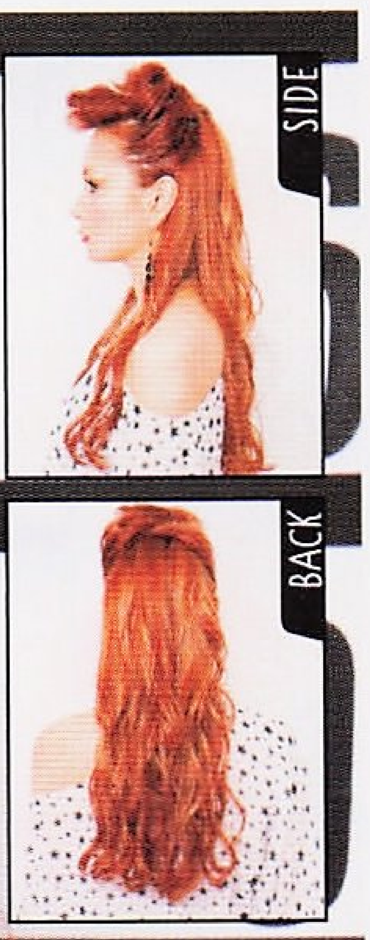
定番の盛りと巻き髪も、姉世代は上品さがないとね😊
程よいカール感とサイドに流した前髪で、清楚にまとめたよ♥

カチューシャ ¥1,575／神戸レイド

December
31
MON

刻んだビートに合わせて揺れて
崩れないのが姉のクラブヘア!!





SIDE
BACK

主婦&TokyoNadeshikoブロガー（32歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

全身はコレ♥



ギロッポンではじける30代のキラキラ星★

カウントダウンにクラブで大騒ぎ中♥

耐久性バッチリゆるリーゼント♥Style

リズムに合わせてリーゼントも揺れるから、崩れないのが魅力✧
しかも、さんさん踊りまくっても顔周りがウザくない😊

黒系のコーデはクラブで映えないから、絶対白!! 星柄のワンピは祐香にもらった♪ プールサイドのブーティは疲れにくいからクラブ用に😊

MERI がやってる頭皮ケア♥



韓国で買ったマッサージブラシ！

頭皮を刺激するとリフトアップにつながるって聞いてから、お風呂上がりに髪をとかしつつ頭皮をゴリゴリ★

PROCESS



1 前髪の根元にたっぷりと逆毛を立てる★ ポンパを作ったら前に押し出して留め、リーゼント風に🐱

2 トップの毛を左側の位置で手前に向けてねじるよ♪ ポンパの後ろに山を作るイメージで固定する✧

3 両サイドの毛を後ろに向けてねじって後頭部にアメピンで留める★ 他は32ミリでMIX巻きに♥

フライト中も邪魔にならない
あえての崩れかけだんご✧





SIDE
BACK

歌舞伎町蘭○勤務（28歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

January
21
MON

地元・函館行きの飛行機の中♥

サイド寄せくしゃくしゃだんご♥Style

カンタンにできるアレンジでも、座席シートにあたると居心地が悪い💧 サイドにまとめちゃえば長時間のフライトも快適だよ😊



カジュアルなボーダーもベージュ×黒ならオトナ顔✧

薄手のポンチョはストール代わりにもなるから、長時間移動のときの必須アイテム✧ デュラスで7,000円♪

PROCESS



1 コーデに合わせた帽子をかぶり、32ミリのコテでMIX巻きにする♪ 見える部分だけだから楽だよ😊

2 片サイドの耳下でひとつに結ぶ。最後のひとしばりのときに毛束の半分だけ途中まで通して輪っかに。

3 残りの毛束から少量取ってゴムを隠すように巻きつけアメピンで留める♥ 逆毛を立てて仕上げる✧

MISAKI がやってる頭皮ケア♥



美顔気の電気クシを使用中

サキナ エステマシンの電気クシは、2日に1回のペースで♪ 頭皮が疲れてると、顔の皮膚全体がたるむ気がしてならない💧



ANGELがやってる頭皮ケア♥

洗髪後にハンドマッサージ♪

ケラスターゼ SP スティミュリストは髪を乾かす前の地肌に数プッシュ★　1週間に2回くらい自分でマッサージしてるよ

PROCESS



1 前髪とトップの髪で太めの編み込みにしていくよ♪　32ミリで軽く巻いておくとアレンジしやすい

2 左サイドから右耳の下に向けて全体を編み込み、前髪編み込みの毛先と合わせてみつあみにする♥

3 みつあみを半分に折り返して大きめのおだんごにするよ！　髪が長いコは丸めて作ってもOK✧



防寒と動きやすさ重視のお散歩コーデ♪

リエンダのダウンはシルエットがキレイで着ぶくれしない✧　さりげなくレース柄なのもお気に入り♪　20,000円で購入★



全身はコレ♥

December 7 FRI

SIDE

BACK

セットサロン　アンジェリカ経営
(31歳／東京都)
独身・息子1人
Angelさん

シュシュ¥2,572／神戸レイド

安心して抱っこができるママのお助け子育てヘア

息子とまったりお散歩中♥

前髪編み込みサイドまとめ♥Style

子供によく髪を引っ張られるから、子育て中はキホンまとめ髪♥　前髪編み込みなら髪が子供の口に入ることもなくて安心だよ✧



January 13 SUN

SIDE

BACK

Miso Girl

手前味噌で恐縮ですが大和撫子目指すは世界進出✧

ミソガール委員会代表
(27歳／東京都)
独身・子供なし
藤本智子さん

味噌イベントで味噌アピール中♥

味噌仕込みの散らしオールアップ♥Style

着物の定番アップは、オールバックでちょっぴりファンキーに★　ミニ着物をゴージャスに仕上げてくれるアレンジだよ♪



全身はコレ♥

味噌と一緒に美脚もアピール　ミニ着物の絶対領域

着物を普通に着るのはつまらないので、羽織を1枚で着て帯は前に、ヒールを履いてコスプレ風に仕上げてます♥

TOMOKOがやってる頭皮ケア♥



片手でできるモミモア♥

たまたまもらったのがきっかけで頭皮マッサージにハマったよ★　コツコツ叩いたり上下に動かしたり気持ちイイ

PROCESS



1 トップにコームで逆毛を立て後頭部でねじりアメピンで固定。逆毛は毛束を分けて立てるとうまくいく。

2 他の毛をねじり上げ、後頭部でアメピン留め♪　まとめにくい場合は、毛束をいくつかに分けてね✧

3 コームで細かい逆毛を立ててボリュームを出し、毛先を散らす♥　スプレーをしてからだと楽ちん

CHINOがやってる頭皮ケア♥



マッサージをお風呂上がりに♪

セグレタの地肌コンディショナーを使っとるで★　栄養が行き渡るからか、髪が伸びるのが早くなった♪

PROCESS



1 サンバイザーを先に首に通しておくで♪　全体を片サイドの高い位置でひとつにまとめポニーテール♥

2 32ミリのコテで毛束にカールを作り、手ぐしで逆毛を立てる✧　下準備が終わったらサンバイザーをオン。

3 毛束の2/3くらいの量でおだんごを作り、少量をふんわりとおだんごにかぶせ、アメピンで留めるで♪



全身はコレ♥

ピンクロコーデでイカツいスカルも乙女顔

ウェアはダンスウィズドラゴンのもので、かっこかわいいデザインがお気に入り♪　差し色のピンクで女のコアピールも◎♥



December 15 SAT

SIDE

BACK

ミナミBAR CoCoChino経営
(31歳／大阪府)
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

接待ゴルフはヘアもスイング♪　狙うはハートのハイスコア♥

お得意様と接待ゴルフ中♥

散らし付きシッポポニー♥Style

アクティブな中にもかわいさは必要や★　カールを散らしたポニーテールで、おじ様たちのハートをゲットするで

悩み2 少ない毛量でもデカだんごをやりたい!!



完成

コレで解決!!

ごわごわドーナツをセット

おだんごクッション　スモール(茶)¥630／ラッキートレンディ



ポニーの毛束にリングを通し、毛先をリングに巻きつけアメピンで留める★　ふんわり巻きつければルーズなおだんごにも！

悩み1 ポニーテールがいたって普通…。



完成

コレで解決!!

四つ脚ピンで毛束を散らせばOK

スマートキュート ちらしピン¥399／貝印

CLOSE UP



ポニーテールにしたら根元をかき分け、結び目の中央にピンを挿し込む。毛束が散って動きのあるポニーテールのできあがり

ヘアアレンジのお悩みはコレで解決!!

アレンジって時間がかかるし、うまくできないとただ疲れるだけ💧　そんな過去とバイバイして2013年アレンジ上手に生まれ変わろ



六本木勤務（32歳／東京都）
独身・子供なし
LALAさん

January
13
SUN

ビッグバンへの溺愛心がツノからビームで溢れ出す！

ビッグバンのライブではっちゃけ中♥

ビッグなツイストドーナツ♥Style

はじけた格好にははじけたヘアで♥　ツノアレンジなら観客が大勢いても目立つこと間違いナシ✧　アシンメトリーな前髪も韓流ちっく♥



全身はコレ♥

カラフルチュチュの重ね着でビッグバンのチアリーダー♥

ゆるTとチュチュのライブコーデはとにかく配色をカラフルに！　自然とテンションも上がってくる

PROCESS



1 全体の髪を真ん中でふたつに分けて、高い位置でツインテールに　位置はハチあたりがベスト✧

2 ツインテールの毛束を2本に分けるよ♪　毛先までキツくねじり合わせたら、毛先をゴムで結ぶよ！

3 ツインテールの結び目に巻きつけてツノを作り、毛先をアメピン留め。手で押さえながら形作って

LALAがやってる頭皮ケア♥



シンティアのシャンプー♥

クレンジングシャンプーだから頭皮洗浄がしっかりできる✧　毎日使ってその日の毛穴汚れは！

PROCESS



1 カールウォーターで髪を湿らせたら32ミリのコテでMIX巻きにするよ♥　前髪の毛先は外巻きに



2 手ぐしを通しながら髪をひとつにまとめます♪　高い位置でポニーテールにして、飾りゴムをセット



3 カールをほぐしたらポニーの毛束にざっくりと逆毛を立てるよ★　全体をラフに仕上げたら完成！



January
16
WED

きっちりポニーでヨガ集中
心も体もリラックス♪

ビューティサロン Shion オーナー（32歳／東京都）
独身・子供なし
Enaさん

シュシュ¥1,260／神戸レイド

ヨガスタジオで体幹鍛え中♥

センター分けきっちりポニー♥Style

ヨガ以外にジムで運動するときも、スッキリアップが私のキホン　前髪を下ろせば小顔に見えるところもお気に入りです♥

ENAがやってる頭皮ケア♥



シャンプーはノンシリコン

毎日ラ・カスタのヘア エステ マスクを使ってます★　美容室での月1の炭酸シャンプーも今では欠かせない！



全身はコレ♥

自分の体の声を聞き逃さないリラックスできるベアロンパ✧

体を締めつけないロンパースは、ヨガに集中できてオススメ♪　他にもグリーンやピンクも持ってます



January
2
WED

お手伝い中も邪魔にならず
お花も添えたお宅訪問だんご

ライター&Tokyo Nadeshiko
ブロガー（33歳／東京都）
既婚・子供なし
水野裕香さん

旦那の実家にご挨拶中♥

甘さもデカさも控えめお花型だんご♥Style

旦那の実家に行くときは、カジュアルだけどきちんと見せるのがポイント！　キレイすぎても気を遣わせちゃうから、程よいのが◎



全身はコレ♥

キレイめカジュアルは気を遣わせない究極コーデ

着脱に手間取るブーツよりも、ヒールの低いパンプスがマスト　ノーアクセでお手伝いもできちゃう♥

PROCESS



1 32ミリのコテでMIX巻きに！　トップの根元にコームで逆毛を立てておき丸いシルエットの下準備♥

2 顔周りの髪を少し残して、全体を後頭部でポニーテールに♪　位置は低い方がお義母さんウケが良い✧

3 ポニーの毛束を少量取って中心から外側に折り返し、アメピンで留める♥　雑なくらいがかわいい

YU-KAがやってる頭皮ケア♥



ISMのオイルとでかブラシ♥

オイルを頭皮から毛先までたっぷりつけて、innisfreeのブラシで頭皮を強めにマッサージ！　毎日の日課

悩み5 編み込みができない!!



完成

コレで解決!!

切り込み入りスポンジで作る！

カンタン編込みメーカー　ブレイドスタイリスト¥1,029／コモライフ

トップにスポンジをのせたら毛を切り込み部分に入れ、説明書通りに毛束を移動するだけ！　表編みも裏編みもできちゃう

悩み4 盛りがすぐへたっちゃう!!



完成

トップにクッションをセットし、髪をかぶせる✧　ピンがついているのでズレる心配もない　逆毛も必要ないよ！

コレで解決!!

山型クッションを仕込む！

ゆる盛りクッション（ブラウン）¥840／ラッキートレンディ

悩み3 ポンパがうまくできない…。



完成

コレで解決!!

土台にクッションを仕込む✧

ポンパドールベース¥630／ノーブル

前髪の根元にコーム部分を挿し込み、クッションをセット♥　前髪をかぶせ、クリップを留めればふんわりポンパの完成だよ





顔の印象の7割は口元で決まる!
バービー人形のようにいくつになっても
思いっきり笑える口元が私たちの理想❤

美 バービーSmile 歯 に近づくための 口元美容レシピ❤

木村歯科クリニック副院(31歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

輝く白い歯は魅力を高める最高の宝石✧ 目元と同じくらい見られる部分だからこそ、丁寧なケアが必要★ 人生笑ったもん勝ち! 堂々と見せられる口元になって毎日をもっとキラキラさせよう

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS) HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi, Yuko Oshita (Chintia.) [NANA, KAORI] SPECIAL THANKS_Kimura Dental clinic EDIT&TEXT_Hironeko-A

パーリーに輝く白い歯に
ルパンも海賊たちもくぎづけ





ポイントはきちんと整った歯並びと清潔感のある白さ♥ さわやかな息と健康的にツヤめくピンク色の歯茎、そしてぷるぷるリップで囲めばバービースマイルの完成

\私たちが憧れる/ バービーSmileに欠かせない条件は?

1 美しい歯並び
歯並びがキレイなだけで、きちんとした印象急上昇★ 咬み合わせも整えておけば、表情や顔の作りも若く見える

2 ピンク色の引き締まった歯茎
引き締まって弾力があってピンク色が理想的♥ 表面にステップリング（小さなくぼみ）があれば健康であるサイン♪

3 ナチュラルに輝く白い歯
パールみたいなツヤ白が上品な印象をアピール✧ 自然で透明感のある白さを目指すなら、ホワイトニングがオススメ★

4 縦ジワのないふっくらリップ
ハリがないとリップのノリも若々しさもダウン💧 パックやリップエステでケアするほか、ヒアルを注入するのも◎♥

お口の大敵!! 歯周病チェック!

次の項目に当てはまるものがひとつでもあれば歯周病の疑いあり💧 早めに歯科医院へ!

1. 歯みがきをしていると歯茎から血が出る □
2. 起床時に口の中がネバネバする □
3. 硬いものを噛んだとき歯茎から血が出る □
4. 硬いものを食べると歯茎が痛い □
5. 歯茎が赤、もしくは紫色に腫れている □
6. 歯が長くなったように感じる □
7. 歯が浮いている感じがする □
8. 口臭がひどくなった □
9. 歯茎から膿が出る □
10. 歯がグラグラと動く □

8〜10コ 重度の歯周病	4〜7コ 中等度の歯周病	1〜3コ 軽度の歯周病	0コ 健康♥
あごの骨が溶け始めてるかも💧 歯を失うことになる前に治療を!	これ以上進行すると治療が難しくなるかも💧 極力早く歯科へGO!	放置すると進行する恐れがあるので、早めに歯科医院を受診して	可能性ゼロ♥ 健康を維持するために歯科医でのメンテにも通おう✧

歯の美と健康をおびやかす主なトラブルはこの5つ!

1 歯周病



30代の8割が感染の可能性アリ
歯を失うケースもあるので注意!

歯を支える骨が溶けてなくなる病気。歯茎が下がってすき間が開いたり、ニオイが出たり💧 25歳から進行する傾向があるので注意!

妊娠中は歯周病になりやすい! 女性ホルモン増加の影響で歯茎が腫れたり出血しやすい状態に。検診とマメなお手入れを💧

2 口臭
加齢によるだ液の減少や歯みがき不足などで発生💧 虫歯や歯周病が原因の場合もあるので、気になったらクリニックでチェック!

3 虫歯
虫歯菌が口の中に残った糖分で、歯を溶かす酸を作り出す。これが虫歯の原因! 歯みがきはもちろん、糖分の摂り過ぎにも注意💧

4 咬み合わせの低下
歯ぎしりや食いしばりによる歯の摩耗などが原因💧 ほうれい線にも影響するので、睡眠時にマウスピースをするなどの工夫が必要

5 歯の黄ばみ
日本人は黒人と比べると歯が黄色く見えやすい人種 個人差はあるけど加齢や遺伝が原因で徐々に黄ばんでくるので白くする努力を💧

mission1

まずは健康的な歯を作ることが大切

不健康じゃ歯や歯茎の色もくすむし虫歯が痛くちゃ笑えない💧 30年後も美しい歯と口内環境を維持するつもりで丁寧にケアしてこ!



STEP2 フロス

糸状のフロスを使って歯ブラシじゃ取れない歯の隣接面の汚れをお掃除✧ 写真のジーシー ルシェロ フロスは310円です♪

STEP1 歯ブラシ

ヘッドが小さいと奥まで入りやすく汚れをかき出しやすい。歯茎に炎症がある人はやわらかい毛の物を選んで✧

歯のスキマが空いてるなら **歯間ブラシ**

歯茎と歯の根元の間に三角のスキマが空いたら使った方がいいです😊 スキマの大きさに合わせたサイズのものを選んで✧

こんなグッズもオススメ♥

バウンスアップ トゥースブラシはおへそを押すと歯ブラシが飛び出す仕組み♥ お子さん用としてママさんたちにも人気✧

1 歯みがきは歯ブラシだけで済まさず複数の道具を使い分けると◎



家の掃除が掃除機だけじゃできないのと同様、お口の中も場所に適した道具が必要😊 特に25歳過ぎたら歯の間のケアも意識してみて♥

私たちも使い分け♥



Enaは **歯ブラシのあとに歯間ブラシ**

勧められて始めた😊 歯ブラシの後でも汚れが取れるから手放せない!（東京都／Enaさん）



ゆうかは **歯ブラシのあとに100均の糸ようじ**

歯ブラシじゃ届かない部分の汚れもオフ。虫歯も口臭も防げる😊（東京都／水野祐香さん）

ちなみに

姉世代の平均歯みがき時間は 15分

歯ブラシだけで済まさず、ひと手間かける人が多め♥ 1日の回数は平均2.1回（主に朝と夜）でした✧



奈々は **電動歯ブラシとスケーラー**

スケーラーは歯科助手をやってたときに購入★ 歯石も取れるよ✧（愛知県／伊吹奈々さん）

2 定期的に歯医者に行ってクリーニングしておくとより安心♥



自力じゃ取りきれない汚れや歯石を除去できるので虫歯予防に◎。咬み合わせなどのメンテも同時に行うと、さらに効果的です😊

歯石と一緒にステインもお掃除

ワインやコーヒーが好きなので、月に1回ケア。おかげで透明感もUP。（東京都／古橋綾香さん）

予防メニューにも注目★

フッ素塗布

塗ることで歯のエナメル質を強化して、虫歯になりにくい歯に。定期的な塗布がオススメ★

3DS

抗菌剤を歯に浸透させ、表面に虫歯菌が付着するのを予防✧ 効果は3カ月〜半年持続♥

3 マウスウォッシュを使えば除菌&口臭予防効果UP

虫歯予防用、唾液の少ない人用、歯周病予防用など、種類いろいろ。歯みがきやフロスでのお手入れと組み合わせると効果的✧



お口の状態に合わせた物を選んで



さわやかになるひととき♥

私は **殺菌力重視で歯周病も予防**

六本木R勤務 LALAさん（32歳／東京都） 独身・子供なし



歯周病などの菌をやっつけてくれる殺菌水を歯医者で購入★ 口臭も防げるし歯も健康😊

私は **気分で2種類使い分け**

プライベートサロンshionオーナー Enaさん（32歳／東京都） 独身・子供なし



Aネオステリングリーンはうがい薬としても使える♪ Bのコンクールは歯茎の調子が悪いときに使ってる★

教えて! 美和子先生 **口臭対策 Q&A**

Q1 舌の汚れが気になります。歯ブラシでみがいても平気ですか?

A 専用の道具を使いましょう

毛の硬いブラシだと表面を傷める可能性があるので専用のブラシを使った方が安心♥ ハンズなどでもいろいろ売ってますよ😊

私はコレ **ソニッケアーのおまけを愛用♥**

学生の頃は歯ブラシでお掃除…。最近は専用の道具を見つけたのでそれで毎日ケアしてる✧



Q2 歳のせいか、だ液の分泌が減り口臭が気になります…。

A だ液腺をマッサージしてみて



だ液はお口の洗浄液的な役割があるので、減少すると口臭などの原因に💧 酸っぱい物を想像したり、耳下とあご下のだ液腺を刺激して分泌を促しましょう😊



mission2

ホワイトニング&ホームケアで輝く白い歯に★



ワイン、コーヒー、紅茶、加齢など、日常には歯がくすむ原因がいっぱい💧　定期的なケアで健康的な白さと透明感を維持しましょ✧

美和子先生オススメのホームケアアイテム♥

アパガード リナメル

タバコのヤニやコーヒーなどの着色汚れを落とし、歯石の沈着を予防✧　白さとツヤを再生。値段は2,310円。



スーパースマイル



研磨剤不使用の歯にやさしい薬用歯みがき★　虫歯を防ぎながら、歯の白さもキープできる✧　2,940円♪

オパールエッセンス10% ホームホワイトニング

マウスピースに入れて使うジェル★　オフィスホワイトニングのメンテにも◎。主にクリニックで買えるよ♪　当院では5,250円。



効率よく歯を白くするならデュアルホワイトニングがオススメ



クリニックで行う「オフィスホワイトニング」と、自宅で行う「ホームホワイトニング」の長所を組み合わせた方法★　短期間で歯が白くなるし、色も長期間キープできるんです😊

私達が使用しているホームケアアイテム♥

Go Smile



1週間使用したらくすみが消えた♪　直接歯に塗るタイプだから1回でも歯がツルツルになる★（兵庫県／花房香央里さん）



ピーダブリュプローII



歯みがき後、歯ブラシに数滴たらして軽く磨くだけ✧　ホワイトニングに行けなくても歯の白さを保てる♥



神河ひかりさん

NP101



歯みがきのあとの習慣にしたら、歯の透明感が増した！　ミニサイズだから持ち歩きにも便利♥（東京都／MERIさん）



ホワイトストリップス プロ イフェクト





MERIさん

アメリカから直輸入♪　毎日貼るとじわじわと白くなって1週間で効果を実感！　結婚式前の友達にも勧めてる😊

トゥースティック



通称：歯の消しゴム♪　外出前に歯ブラシ感覚で使うと、白さに磨きがかかって笑顔に自信がUP♥（愛知県／伊吹奈々さん）



ホワイトストリップス 3D



歯に直接貼って1時間放置するだけだから簡単😊　たった3日続けるだけで歯に溜まったステインが取れて白い歯に✧



水野祐香さん

矯正用のマウスピース

歯並びを直すために作ったけど、矯正が終わったので今はホワイトニング用✧　歯ぎしりも防げるから便利😊



伊吹奈々さん



デュアルホワイトニングの流れ

1 歯医者さんでオフィスホワイトニングを受ける



専用の薬剤を歯の表面に塗り、特殊な光を照射する方法★　相場は1回約30,000円。ちなみに当院では1回10,500円（以下、当院の場合）で確実な効果が出ています😊

メリット&デメリット
即効性があるので施術直後から透明感のある白さを実感できる♥　でも3〜10カ月で色が戻ってしまうのでご注意💧

2 マウスピースを使ってホームホワイトニング

薬剤を入れたマウスピースを装着するだけ♪　初回は製作費21,000円がかかるけどあとは薬剤（ジェル4本で5,250円）の費用のみ✧（当院の場合）

メリット&デメリット
自宅で好きなときにできるし、白さも長持ち✧　でも即効性がないため、単体では理想の白さになるまで時間が必要😿

マウスピースは必ずクリニックで作りましょう

きちんと歯型を取って作ったものじゃないと、液が漏れる危険性があるんです…💧　トラブルを防ぐためにも、手間を惜しまないで😿



一度作れば好きなときに使える♥

くすみが気になりだしたら使うよ♥　つけ心地もいいし、必要なときに液を買うだけだからラク😊（東京都／Enaさん）

教えて！美和子先生 ホワイトニングQ&A

Q1 ホワイトニング用の歯みがき粉ってどう選べばいい？

A 過酸化水素配合のものに注目してみて

オススメは黄ばみの原因を分解する成分過酸化水素入り。主にクリニックなどで取り扱ってます✧　当院では3％過酸化水素入りのものをホワイトニング用として販売してます★

Q1 銀歯も白くできますか？

A 被せ物や詰め物で白く見せられます

セラミックやプラスチックを使えば大丈夫😊　ただ保険がきかない場合があるので、素材や方法は予算と相談して決めましょう。金属を使わないメタルフリー治療もオススメ✧

Q1 歯の色ってどこまで白くしたらいいですか？

A 白目の色と同じくらいが理想的

一番美しいと言われている歯の色の目安は、白目の色と同じくらい✧　ホワイトニングだけなら過剰に白くなることはないですが、迷ったらクリニックの先生に相談しましょう😊

Q1 タバコのヤニも白くなりますか？

A クリーニングでキレイに落とせます

ヤニは歯垢と同じ外来性の汚れなんです。ただ、タバコは歯周病を悪化させる原因の1つ。クリーニングに来るついでに、定期的なメンテナンスも受けることをオススメします♥

mission3

歯並びを整えて堂々と見せられる歯に

時間のかかる施術だからこそ、思い立ったときに直した方が残りの人生お得！ 笑うときに口元を隠すクセともさよならしましょ

短期間で済ませるならセラミック 元の歯を活かすなら矯正がオススメ

全部の歯並びがキレイになるのは矯正ですが、2〜3年（症例による）は時間が必要。部分的に直せるセラミックのほうが期間は短め。でも元の歯を削るのでよーく考えて決めましょう★



口を開けて笑えることの値段＝プライスレス✧

矯正の種類

ブラケット

歯に取りつけた専用の装置にワイヤーを巻きつけて矯正。最近は白い装置もあるので従来の金属ほど目立たない。予算は50〜150万円。

舌側矯正

透明なマウスピースを使うので目立たないし歯みがきも楽 でも、通常の矯正の約1.5倍の時間と費用が必要。予算は75〜225万円。

私はセラミック♥

幼少期に虫歯で前歯を4本喪失したもんだから昔は歯を出して笑えなかった でもセラミックにしたおかげで口も人生も開けた✧ ブランドに金をかけるなら歯にかけろ！ 〜MERI心の俳句〜

セラミックの種類

オールセラミック

天然の歯に近い色に。金属を使わないから歯茎が黒ずむ心配もナシ 当院では1歯詰め物21,000円〜、被せ物42,000〜105,000円。

メタルボンド

内側が金属で、表面にセラミックを焼きつけた被せ物。色も自然だし強度も高め✧ 奥歯用の被せ物としても◎★ 当院では1歯約70,000円。

エステニア

セラミックと歯科用プラスチックを混ぜ合わせた素材。セラミックよりやわらかいので咬み合う歯を傷つけない。1歯の料金は約40,000円。

ラミネートベニア

歯の表面を薄く削り、薄いセラミックを貼りつける方法。白い素材を使えば色も白くできる。欠けた前歯の改善にも便利✧ 1歯63,000円。

私は前歯をセラミックに♪

歯並びを変えたくてセラミックに★ 口を開けて笑うのを恐れなくなった✧（広島県／青木りえさん）

私はダイヤ入りセラミック

出産後、歯がボロボロになったので。総額400万円以上かかったけど、大満足♥（東京都／若林奈緒さん）

私はマウスピースで矯正

アメリカでは顔より歯を直すって聞いて。寝るときにつけて歯ぎしりも予防♥（東京都／古橋綾香さん）

私はマウスピースで矯正

毎月マウスピースを変えて矯正。元がそんな悪くなかったから1年で済んだ（愛知県／伊吹奈々さん）

注意 その不調、咬み合わせのせいかも!?

咬み合わせが悪く、片側だけで物を噛むようになったら要注意。全身の骨格や筋肉のバランスが崩れ、体の不調につながる場合があるんです

食後と寝る前の歯みがきはしっかり！

起きる可能性のある不調

頭痛、肩こり、自律神経失調症、顎関節症など

歯やあごによくない生活習慣

- 歯のみがき残し
- 歯ぎしり
- 喫煙
- 甘い物の食べ過ぎ

mission4

ピンク色の歯茎&つるつるリップで最強の笑顔をGET

歯茎の色は健康な歯肉のバロメーター★ 黒ずんできたらお肌と同様正しいケアを♪ リップや口角にも気を配り最高の笑顔を作ろ

黒ずんだ歯茎はガムピーリングでケア

色が良いと若く見える

専用の薬剤を塗布。直後は歯茎が白くなるけど、2〜3日すると膜がはがれてきます★ 1〜2週間後には健康的なピンク色の歯茎に✧

プラセンタを打つのもアリ

点滴や注射でおなじみだけど、実は歯茎にも打てるんです♥ 歯周病対策や美肌効果も◎

私は 電動歯ブラシで歯茎の血行を促進！

歯を磨いたあとにソニッケアーの歯茎ケア機能を使ってマッサージ✧ 歯茎が引き締まって色もよくなったし、出血もしにくくなった（愛知県／伊吹奈々さん）



出血させて歯茎を太らせてる

傷を修復しようと肉が盛り上がるらしい★ 月に1度、歯医者さんで施術しとるで♪（大阪府／河崎ちのさん）

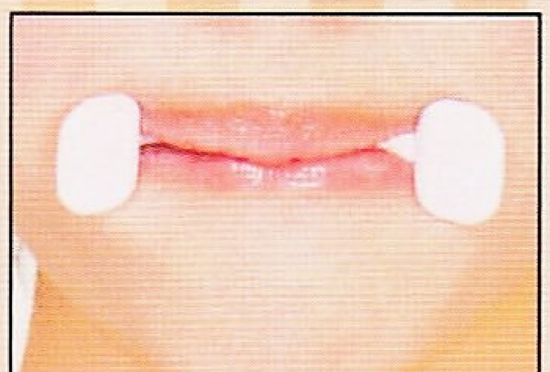
口角を上げて3歳若く見せる！

常に口角を上げてた方が見た目も若く見えるし、表情筋も鍛えられてお得 だから普段の生活はもちろん、写真を撮るときも思いっきり笑うようにしてる★ 気分も上がるから、内面的にも老けこまない…はず♥（東京都／水野祐香さん）



口角をぎゅっと上げとけば重力にも老化にも負けない♥

私は マウスピースで口角UPトレーニング



バネの力で鍛えられる。1日10分×3カ月で口角が上がってほうれい線も薄くなったよ✧（福岡県／水城舞遥さん）

私は下がる右口角を強化訓練

右が下がりやすいから上げるように意識★ 表情筋も鍛えられていい感じ（広島県／青木りえさん）

私は口紅で左右対称に

口角の高さが非対称 意識して右側を上げる＆オーバーリップにしてるよ（東京都／LALAさん）

私は歯を出しすぎない

前歯が出とるから出し過ぎんよう努力♥ 慣らして笑顔も口角も形状記憶✧（大阪府／河崎ちのさん）

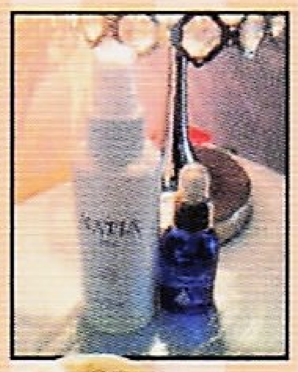
私は常に楽しそうな顔♪

若々しい口元でいたいから、口角は常に上向き。楽しそうに見えるくらいが◎（東京都／古橋綾香さん）

私は 保湿＆角質ケアでひび割れリップを再生★

くちびるエステで赤ちゃんリップに♥





クリーニングしてから美容液でパック。超ぷるぷるになる♥ 川西市のプランギってサロンでやってもらってる♪（兵庫県／花房香央里さん）

私は 泡で洗って皮むけ予防★

たっぷりの泡でやさしくマッサージしてる♥ 古い角質がとれて皮のむけにくいツルツルリップに✧（東京都／杉山佳那恵さん）



市販のくちびるパックで保湿♥

貼るだけで小ジワが消えて、ぷりっとした弾力が出る♥ 手軽だしいろんな種類があるのもうれしい（滋賀県／けいこ）

See you again♥

カサつきやすく、脂肪を溜め込みやすい冬は最新マシーンで撃退!!

PHOTO Satoshi Ohmura
EDIT&TEXT Mikitty

真冬のビューティ駆けこみ寺♥

ダメージを受けやすい冬の2大お悩みといえば肌の乾燥と蓄積する脂肪…💧 手遅れになる前に、最新美容マシーンで徹底解決して理想の自分を手に入れましょ♪

まずは超音波で皮下脂肪チェック★

BFIメジャー

美容外科などで使われる最新脂肪測定器でまずは体の状態をチェック♪ 脂肪のつき具合やヤセない理由を徹底分析できるよ😊

BFIメジャーとは？

超音波を使って皮下脂肪画像やセルライトの状態、脂肪や筋肉の厚さなどを測定することができるので見た目で分からない「本当の体型」をわり出せるよ😊



BFIメジャー（超音波画像計測装置）

測定の様子♥

全身５カ所の脂肪の厚みを測定✧



二の腕、腹部、腰部、大腿前部、大腿後部にマシーンを当てて測定してもらったよ😊

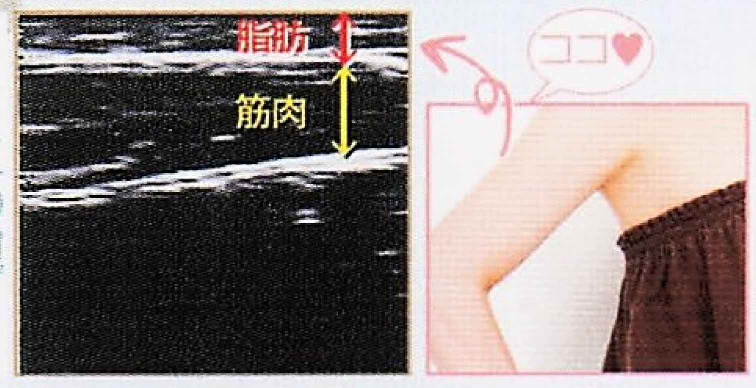
測定結果はその場で出てくる♥



測定結果から施術する内容とマシーンを決めるよ✧

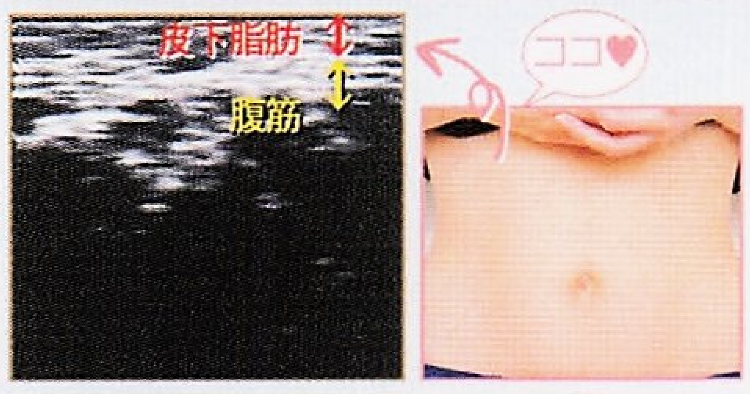
測定結果♥

二の腕



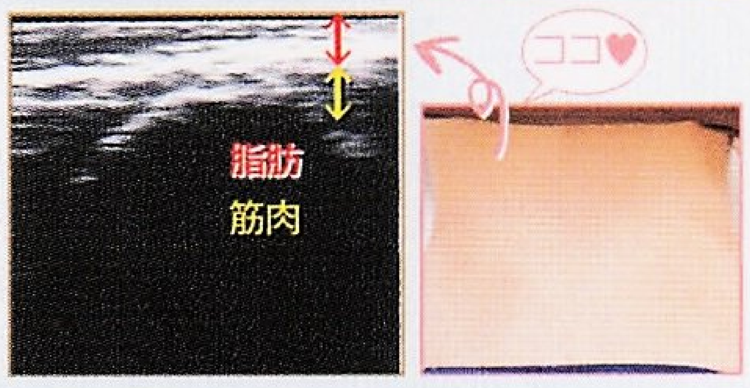
♥脂肪は少ないけど筋肉が厚め
♥でも下部は少したるみがち💧
♥筋肉バランスが悪いことが判明💧

腹部



♥皮下脂肪は少なめだった✧
♥でも腹筋も少なく引き締まってない💧
♥気が緩むとポッコリになる可能性大💧

腰部



♥意外に脂肪が分厚いことが判明💧
♥セルライトもちらほら目立つ💧
♥血行が悪く代謝を上げる必要大💧



最新技術で磨き上げる美肌美体の憧れレディ♥

セットサロン・アンジェリカ経営（31歳／東京都）
独身・息子1人
Angelさん

脂肪細胞を破壊！ 脅威の痩身術✧

ゼロフュージョン

脂肪細胞自体を破壊＆除去するからリバウンドはほぼしないよ✧ 部分ヤセ、短期間で結果を出したい人にオススメ♥

ゼロフュージョンとは？

脂肪細胞をキャビテーションによって破壊、老廃物へと変化させることで部分的な脂肪を痛みや副作用なく安全に減少✧ また磁気ドレナージュにより、リンパへ押し出し体外へ流すから痩身効果が期待できるよ✧



ゼロフュージョン（キャビテーション）
セラビームP2（EMS）

施術の様子♥



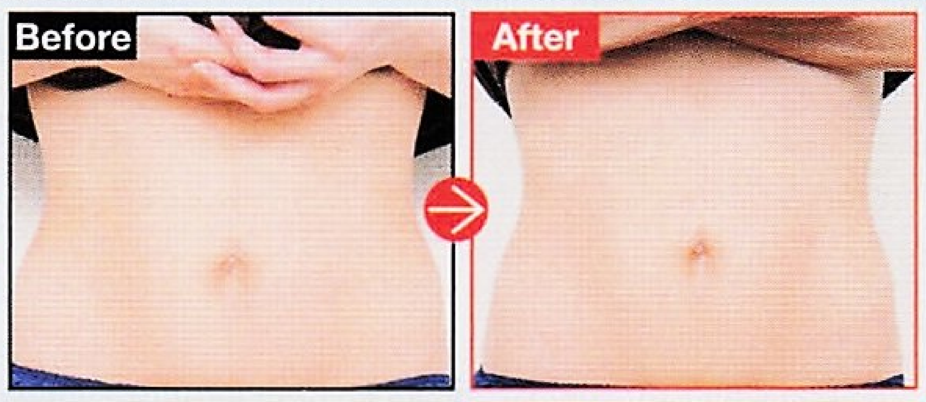
EMSでインナーマッスルを鍛えるよ★
インナーマッスルを鍛えることで引き締まったボディラインへと近づける

ハンドマッサージで脂肪を揉みほぐす✧
循環を促進するために固くなっている脂肪を柔らかくマッサージしていくよ😊

脂肪を減少＆老廃物をリンパへ流すよ😊
ラジオ波で血行を促進させたらキャビテーション、磁気ドレナージュを施すよ★

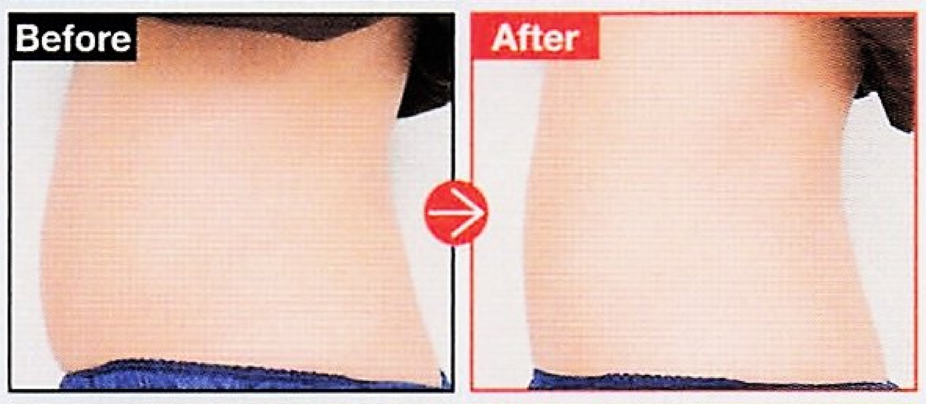
施術結果♥

FRONT



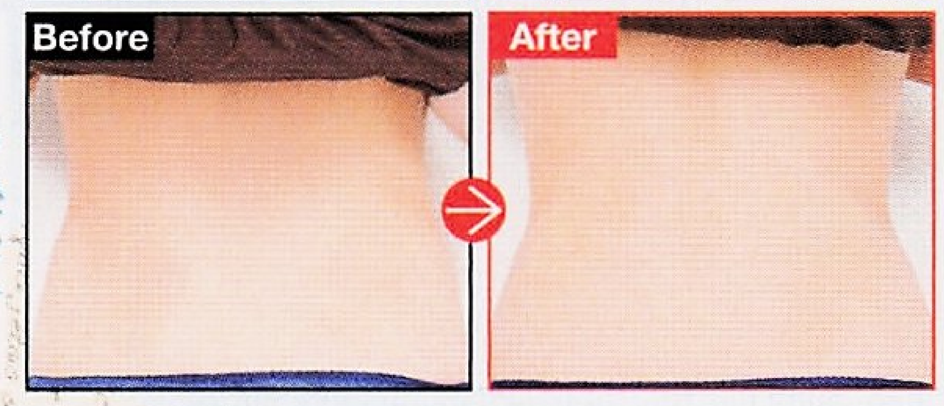
♥全体的に横幅が狭くなった✧
♥おへそも引き上がってくびれが出現✧
♥腰の位置も高くなったかも😊

SIDE



♥全体的に横幅が薄くなった♪
♥ぽっこり下腹もへっこんで平らに✧
♥腰肉も減ってうっすらくぼみが♪

BACK



♥腰の位置が高くなった😊
♥腰のサイドにへこみができた♪
♥背筋の線が濃くなったかも✧

1回で効果を実感できる美肌術✧

スプリング

あらゆるトラブル肌・老化肌にお悩みの人に効果てきめんな美肌再生術✧ 透明感のある美肌を即実感できるよ♥

エレクトロポレーション

体験してみた感想♥

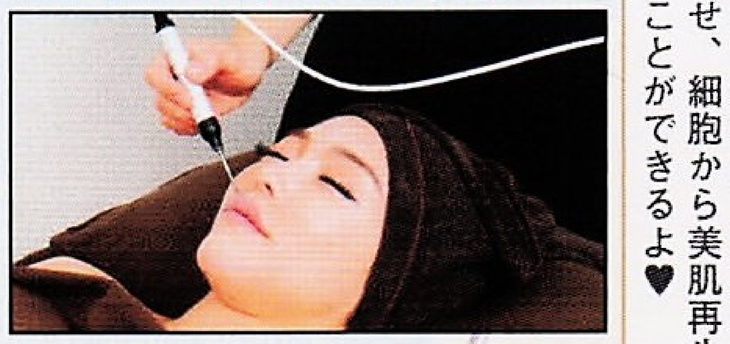
肌がツヤツヤしてハリが出た気がする♥ 1回の施術なのに効果が高くてびっくり★

施術の結果♥

♥顔色が明るくなった✧
♥顔が少しシャープになったかも★
♥毛穴も目立たなくなった😊

施術の様子♥

無痛電流で美容成分を押し込むよ♥



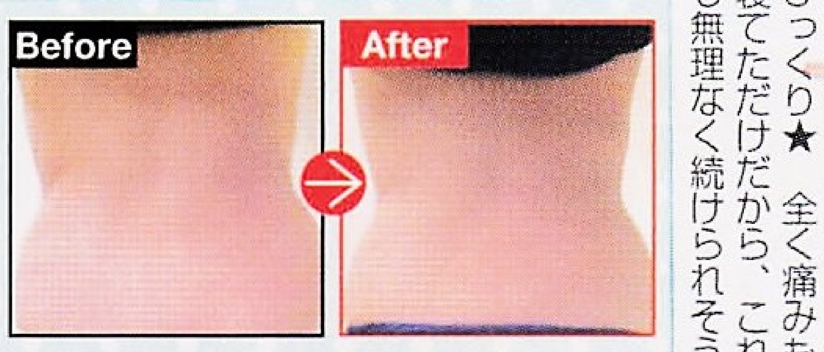
4種類のグロスファクター＋高濃度ビタミンを３段階で浸透させるよ♪

スプリングとは？

エレクトロポレーションで導入することで有効成分を効率よく真皮層にまで浸透させ、細胞から美肌再生することができるよ♥

1回の施術でこんなに違いが出る人も!!

ウエスト



※上の写真はエンジェルさんの写真ではありません。

一目瞭然✧ 腰のお肉のもたつきがスッキリ＆くびれもキュッと引き締まって全体的にひと回り細くなったよ✧

体験してみた感想♥

1回の施術でこんなにも変われて正直びっくり★ 全く痛みもなく、ただ寝てただけだから、これなら簡単だし無理なく続けられそう♥



今回施術して下さった先生♥



Lastar代表
山崎凪夏先生

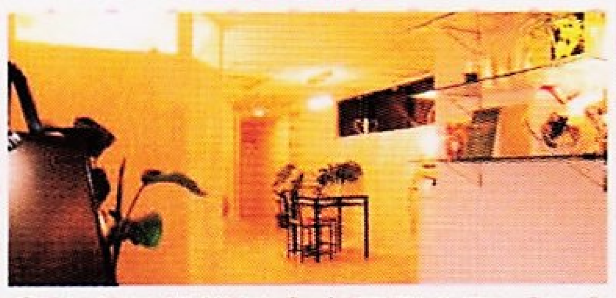
キレイを本気で応援します。

今までにないサロンを目指し、2年前にLastarをオープン。最新マシーンや技術をリーズナブルに提供しているので、若い年代の方にも人気の高いエステサロンです。

只今、Lastarでは一緒に働くスタッフを募集しています。詳しくはP98をご覧下さい。スプリングの施術もP10でプレゼント♥

やってもらったのはココ♥

Lastar



㊟神奈川県横浜市中区尾上町4-56-2 マルイト関内ビル2F
㊐045-664-7782
㊒月～土 10:00～21:00、日 10:00～19:00 ㊡不定期、要予約
HP:http://la-star.jp/

コースメニュー♥

オススメコース♥

お客様に大変喜ばれている施術コースが初回なら１万円前後で受けられます。今まで何をやっても効果の出なかった方、是非お試し下さい✧

♥初回 ゼロフュージョン90分コース＋BFI ¥9,800
お客様のお悩みや体質に合わせて、今まで難しかった部分ヤセを実現致します。

♥初回 ゼロフュージョン二の腕スリムコース＋BFI ¥9,800
ブライダルエステとしても人気のコース✧ 年齢が出やすい二の腕や背中を中心に施術致します。

♥初回 ゼロフュージョン小顔コース ¥9,800
小顔になりたい、フェイスラインのもたつきが気になるなどお悩みの方、１度試す価値ありです。

♥スプリング美肌再生コース ¥12,800
美肌再生・エイジングケアのコースです。透明感のある素肌へと肌質改善致します。

オトナの露出講座

OVER 25限定

出しすぎるとイタく見える、
隠しすぎると華がなくなる♢
実は難しい肌見せのバランスを
姉たちはどうしてる？

パーティーでドレスを着るとなれば胸はヌーブラで盛って谷間をいかに出すかが重要だったし、冬でも生脚出してた10代♢ だけど今はそんなことできない。姉たちが編み出したイタくならない、なおかつ色気も出せる露出テクを公開✧



専属モデル(27歳／東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

若いコと並んでも引けをとらない肌見せバランス☆

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)
HAIR_Yuko Oshita(Cinfia.)
EDIT&TEXT_Marika Koizumi
ワンショル風ドレス¥16,800／JEWELS PROM

OVER25限定

オトナの露出1

谷間は封印

セクシーに見せたくて谷間を
作ってたけど、今は他の場所を
見せてオトナの色気を♥



Cordinate

Dress…BB DAKOTA ¥50,000
Accessories…Chopard ¥400,000
Tights…Barbie ¥?
Shoes…Christian Louboutin ¥400,000



背中見せと透け感で品のあるセクシーを♥

専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし
早川沙世

肌を出すときのケア♥

沙世プロデュースのサプリ♥

お肌にいいものばかりが入ったサプリだよ 体の中からキレイにしてくれるから、自然と美肌になれる✧



くすみ、乾燥、たるみetc…肌トラブルにオススメ♪ リッチメンテ



例えば腕を出すならデコルテを隠してメリハリをつける♥

セットサロン アンジェリカ経営（31歳／東京都）
独身・息子1人
Angelさん

Tops…H&M ¥3,000
Bottoms…INGNI ¥5,000

肌を出すときのケア♥

キツすぎない香りはマスト✧

香水だと強すぎちゃうから、ボディミストで香らせるくらいがちょうどイイ 肌出してる部分につけるよ♥

オトナっぽい甘さ♥ ラリン ボディミスト ムスク



露出するなら1ヵ所だけ。デコルテも隠しちゃう✧

六本木R勤務（32歳／東京都）
独身・子供なし
LALAさん

Dress…Ebony ¥10,000
Tights…ASTIGU ¥600
Shoes…LOUIS VUITTON ¥100,000



両肩は出さない♥ 全部見せずに少し隠すのがオトナ✧

ミナミBAR CoCo Chino経営（31歳／大阪府）
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

Dress…Select Shop ¥8,000
Bag…CHANEL ¥200,000
Shoes…CHANEL ¥80,000

肌を出すときのケア♥

ハデすぎないラメがええねん♥

ほんのり甘い香りと、控えめなラメ感が◎♪ オトナな露出もラメもハデすぎたらアカン♥

SANA TOKYO アロマガールズ ジュエル肌



肌を出すときのケア♥

保湿&ラメでキラキラ✧

左のボディクリームは香りが好き♥ 右のラメはつきがよくてキラキラ具合が絶妙

（右）ベネフィット kitten （左）センセーション ボディローション





悲しいけど10年前より肉感が生々しくなる💧だから全部は見せない♥

主婦&TokyoNadeshikoブロガー（32歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

Shirts…FOREVER21 ¥2,900
Bra…Ravijour ¥4,000
Accessories…FOREVER21 ¥1,900
Head Dress…FOREVER21 ¥6,900

肌を出すときのケア♥

30代はしっとりさせなきゃ★

ボディクリームは絶対必要!! 肌がカサカサしわしわしてるなら露出しない方が絶対イイ!!

THE BODYSHOP スウィートレモンホイップ



あえてデコルテを隠してセクシー&背を高く見せる✧

Dress…Shinjyuku no Dress Shop ¥
Watch…CHANEL ¥?
Bag…CHANEL ¥?
Shoes…R&E ¥7,000

歯科医療事務（29歳／東京都）既婚・子供なし
古橋綾香さん

肌を出すときのケア♥

濃厚な香りのNo.5♥

ミスト乳液だから保湿もバッチリ✧ 香水ほど香りがキツくないから、人がいっぱい集まる場所でもOK

シャネル No5 ミルキーボディミスト ボディ用乳液

OVER 25 限定

オトナの露出2

透け感で肌見せを楽しむ

そのまま素肌を出すより、透けて見せた方がセクシーに見えるしオトナっぽい♥



胸元を見せるならレースの隙間から控えめに♥

ビューティーサロンShionオーナー（32歳／東京都）独身・子供なし
Enaさん

Dress…THE VINTAGE SHOP ¥15,000
Fur…ROSE BUD ¥30,000
Shoes…ALBA ¥20,000

肌を出すときのケア♥

角質ケアと保湿をしっかり♥

Oh! Babyで角質除去してからDE LA MERのクリームを馴染ませると美肌に

（右）DE LA MER body refiner （左）Oh! Babyスムーザー



谷間が見えるか見えないかくらいの微妙な露出が好き♥

ドレスプロデューサー（27歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵さん

Tops…ROYAL PARTY ¥5,000
Bottoms…GYDA ¥5,000
Fur…EMODA ¥?
Accessories…H&M ¥1,000
Shoes…EMODA ¥?

肌を出すときのケア♥

顔とデコルテを美しく✧

ラメ入りだから、かすかに肌が光ってキレイに見える カバー力もあるしね♥ 顔にも使ってるからお得✧

クリアラスト フェイスパウダー ハイカバー 白肌オークル

OVER 25 限定

オトナの露出 3

太ももは出さない

太ももをがっつり出すと肉感が生々しい💧 ハンパな丈の服を着こなせてこそオトナ✧



夜っぽいハデなドレスは卒業 オトナな高級感を出したい♥

チャイルドマインダー（27歳／広島県）独身・子供なし **青木りえさん**

Dress…Diagram ¥35,000
Fur…GRACE CONTINENTAL ¥40,000
Tights…Kutsushitaya ¥1,200
Shoes…DIANA ¥15,000

肌を出すときのケア♥

素肌にラメのせてキラキラ✧

パフの中にラメが入ってるけぇ、便利なんじゃ😊 パッケージもピンクでかわいい♥ ラヴィジュールで購入★

Ravi ボディパウダー パウダーinタイプ



肩と腕を出すから脚は極力控えめに。バランスが大事✧

六本木Bar Lounge Amethyst代表（28歳／東京都）独身・子供なし **山上紗和さん**

Dress…Ebony ¥10,000
Fur…Marblee ¥?
Shoes…Ebony ¥10,000

肌を出すときのケア♥

肌を出すときは保湿が大事♥

とりあえずボディクリームは欠かせない😊 コレは、しっとりするし香りもエレガントだからお気に入り✧

サボン ボディクリーム パチュリラベンダーバニラ



肌は出していたいけどミニすぎる丈は封印★

木村歯科クリニック副院長（32歳／東京都）独身・子供なし **木村美和子先生**

Dress…Subnade ¥17,000
Shoes…Net Shop ¥3,900

肌を出すときのケア♥

細かいラメ入りで美肌✧

大好きな女性の先輩からのいただきもの♥ 香りもよくてお気に入り😊 お肌もしっとり✧

ブルガリ オムニア コーラル レイティング ボディミルク



素肌が出すぎてると人様に悪い気がして…。ニーハイで隠します♥

専属モデル（28歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人 **けいこ**

Dress…one spo ¥8,000
Accessories…one spo ¥3,000
Fur…CHANEL ¥?
Tights…Marui ¥1,000
Shoes…JESUS DIAMANTE ¥35,000

肌を出すときのケア♥

香水いらずで便利なんです♥

ボディクリームだから保湿はもちろん、香りが強いので香水代わりにもなるお得なアイテムです😊

ヴィクトリア シークレット Gorgeousフレグランスローション



ボディラインが主役だから露出は少なく★

Dress…JEWELS PROM ¥16,800
Stole…CHROME HEARTS ¥90,000
Accessories…Loree Rodkin ¥?
Shoes…Christian Louboutin ¥90,000

肌を出すときのケア♥

海外行ったときにまとめ買い♥

イヤミじゃない香りと、適度な保湿力が好きで購入 日本に売ってないのが残念なんだよね

LeliaSea　ボディローション

OVER 25 限定

オトナの露出 4

若いコには似合わない服で露出を図る

無難なワンピはテッパンだけど、印象が薄い　どうせならオトナにしか着こなせない服に挑戦!



着ヤセ効果のあるワンショル&人とかぶらないパンツルック♪

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

Dress…TOP SHOP ¥20,000
Necklace…CHANEL ¥70,000
Earrings…H&M ¥500
Bag…H&M ¥980
Shoes…R&E ¥10,000



深いスリットはミニワンピより色気が出せるアイテム

トレーラー運転手（28歳／東京都）
独身・子供なし
渡辺かなえさん

肌を出すときのケア♥

爽やかなフローラルの香り♥

甘いのにサッパリしてるいい香りのボディミルク チャライ感じのボトルデザインも好きなんだよね(笑)。

バーバリー ボディミルク

Tops…DaTuRa ¥5,000
Glove…GOVIL ¥5,000
Bottoms…FOREVER21 ¥2,500
Shoes…miu miu ¥60,000
Belt…DELYLE ¥5,000

肌を出すときのケア♥

しっとりツヤ肌美人に✧

鎖骨や腕、脚の骨に沿ってのせるとキラキラしてヤセて見えるの ラメとは違う輝き♥

THE FACE SHOP BBボディバーム



ハデめなドレスを黒のファーショールでオトナっぽく♥

歌舞伎町蘭○勤務（28歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

Dress…Angel R ¥15,000
Fur…an ¥17,000
Shoes…ellie ¥10,000



あえてのパンツルックに肩をチラッと見せてフェロモンを投入♥

肌を出すときのケア♥

顔にも体にも使えます♥

私の会社のオリジナルクリーム♥　美容効果の高い馬プラセンタ入りです

桜美人 ジェルクリーム

Fur…goa ¥?
Bottoms…moussy ¥6,000
Glove…ROSE BUD ¥?
Bag…Import Shop ¥70,000
Shoes…snidel ¥30,000

(株)Mizuki代表取締役社長（30歳／福岡県）
独身・息子1人
水城舞遥（まい）さん

OVER 25 限定

オトナの露出 5

羽織りもので「イタイ露出」になるのを回避

特に ミニを着るときは肩周りを隠して露出しすぎになるのを避けたい★ 防寒にもなるし一石二鳥✧

肌を出すときのケア♥

しっとり香る肌になれる✧

肌にすぐなじむからベタベタしない♥　なのに保湿できるし香りもよくてお気に入り

JILL STUART ボディミルク

顔が変われば自分も景色も変わる♥ VOL.2

私、たったひとてまでキレイに生まれ変わりました!!

ひとてま美人プロジェクト第2回！　今回もたったひとてまでかわいく、キレイに生まれ変わった美人をご紹介★　整形前と整形後で変わったことは？　という質問にも答えてもらいました♥

PHOTO_Yoshinobu Bito **HAIR&MAKE**_Emiko Matsumae **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

整形したからって周りが冷たくなったりするわけじゃない。むしろ、楽しいことが増えました。

―― 空山華子さん(36歳)

Before





施術した箇所♥

- 太ももと、太もものつけ根から脂肪を抜いておでこ、こめかみ、頬に注入。
- 目の下のたるみの原因になっていた脂肪を抜いて、若返り♥
- 涙袋にヒアルロン酸を注入。目元をふっくらさせて健康的な雰囲気に★
- 鼻とアゴにプロテーゼを入れて、顔の雰囲気にシャープさを出しました♪

見た目の面で変わったことは？

1 どんな服装も恐くなくなった!!

BEFORE　コンサバな服装は老けて見られがちだったので避けてました。

AFTER　顔が若返ったので、タイトスカートとか履くことに抵抗がなくなりました♥　お姉さんっぽい服装もするようになって幅が広がりました★

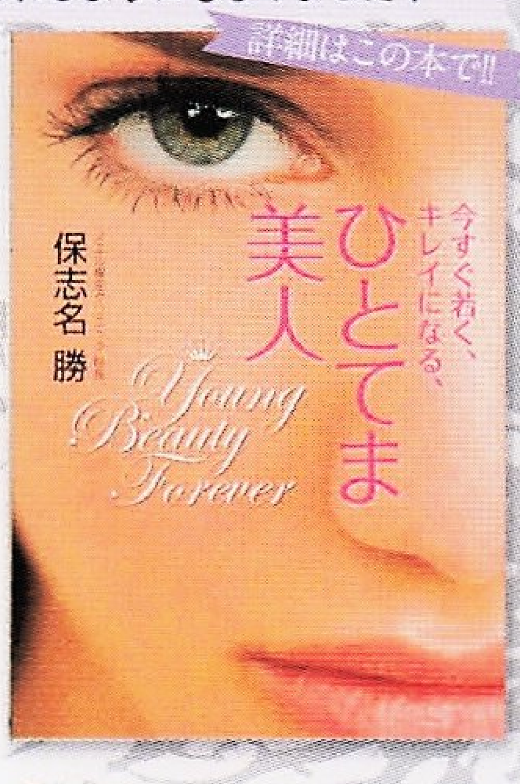
2 見た目年齢チェックで平均39歳→実年齢に若返った!!

BEFORE　顔がヤセすぎていて脂肪がなかったので老けて見えがちでした。

AFTER　下のチェック項目、前は全部チェックがついてたんですけど今はもうゼロです。初対面の人に年齢を若く言われるようにもなりました♥

☑チェック項目　CHECK!
- □ほうれい線が寝ても立ってもある
- □こめかみが痩せて段差が目立つ
- □頬の部分に凹みがある
- □目の下の脂肪が目立ち、寝ると消える
- □二重の幅が外側にかけて狭くなっている

詳細はこの本で!!



保志名勝院長の著書「ひとてま美人」。八重洲ブックセンター他、有名書店、Amazonでも取扱中。¥1,260。

3 メイクが薄く、ナチュラルになった!!



スキンケアはコレを使ってます!!

BEFORE　たるみ隠しやリフトアップのためにハネ上げアイラインを描いてました。

AFTER　必死に粗隠しをしてたのが、ベースメイクもアイメイクもナチュラルで良くなったので時間的にも気持ち的にもかなり楽になりました♥

ベースメイクが楽になった理由のひとつ♥
リコプロシリーズはアンチエイジングにも♥　[左から]化粧水 コントロールローション(120㎖)¥6,300、美容クリーム ジェルセラム(30g)¥10,500、美容液 ゼロ-EX(20g)¥14,700

内面的に変わったことは？

1 人前に出るのが嫌じゃなくなった!!

BEFORE　人から誘われて出かけるばかりで自分から誘うことはほぼなかった。

AFTER　交流の場によく顔を出すようになりました♥　それも自分から友達を誘って。写真を撮られるのも嫌じゃなくなったし自信がつきました。

2 それ以外は良い意味で何も変わらないんです。

BEFORE　整形したことを公表するのは反対されたし少し悩んだりもしました。

AFTER　人に知られても生活は何も変わらなかった。友達が離れてったわけじゃないし、むしろモテるようになって、悩む必要なかったですよ♥

大人になった私たちは一生愛せるものしか欲しくない!

ブランド図鑑 2012 Winter

「ブランドだったら何でもいい」そんな時代を過ぎ、私たちは本当に使いたいもの、長く愛せるものの大切さがわかってきた。お姉さん世代に送る、とっておきのブランド図鑑をどうぞ♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Emiko Matsumae
STYLING_Mizuki Nakano EDIT&TEXT_Akiyo Nishino THANKS_BACKGROUNDS FACTORY

Sayaka's Favorite Bags Collection!!



ハット¥2,940、付けえりネックレス¥1,999／ともにcurvy's ワンピース¥5,460／マリーココ(RESEXXY) グローブ／スタイリスト私物



バーキン、35cm。9月くらいに買ったもので、黒は持ってるからグレーにしてみた。大きめだからちょっとした旅行に使えて便利!



バーキン、アリゲーターの25cmは、1年半くらい前にゲット。ハクがつくから、パーティーやイベントなど、カッコつけたいとき用✧



バレンシアガの。シティは持ってるから、ちょっと変わった形にホレて買った♥ 差し色としても使えるし容量も◎。セールで購入。



海外のお土産でもらったトッズのトート。荷物がいっぱい入るし、どんなコーデにも合うから重宝してる☺ 革が柔らかいのもイイ。



グッチのショルダー。70年代のヴィンテージをリメイクしたものらしい。リメイクって他にないものだからいいよね★ お気に入り♪



ヴィトンのヴェルニ。夏の新作で、鮮やかなイエローがめずらしくて一目惚れ♥ コーデの差し色によく使ってるよ♪ 確か23万。



プラダのデニムトートは夏にグアムで買ったよ♪ 日本で見たコトないデニム素材にキュンときて即買い(笑)! 16万くらいかな。



MCMの。人生で初めてリュック買った! テンション高めの色だから(笑)、海外とか海に行くとき用。ちなみにグリーンも持ってる★



クロムハーツの。ナナメがけが欲しくて、確か50〜60万でゲット。クール系のコーデに相性イイ。中身カラでも重いのが玉にキズ💧



ジミーチュウのファミリーセールで1年前くらいに10万円ほどで購入。ジミーチュウっぽくないデザインが人とカブらなくてイイ★



MCMのトート。最初にベージュを買って、使いやすかったから黒も購入。なんでも入る大きさとコーデを選ばないところが魅力!



miumiuは他の色も持ってるけど、秋冬用にネイビーが欲しくなってゲット。20万くらいだった。あえてカジュアルに持つのが私流★

PART 1 2012 Winter

お姉さん7人の「一生モノ」ブランドアイテム

Bag Collection

ブランド品といえばバッグ♥　そしてお姉さん世代の一番人気はバーキン✧　手に取る度に気持ちが華やぐ、大切なパートナーです♥



Ayaka Furuhashi／シャネルのチェーンバッグは1個持ってると何かと使える!　ツヤ消しで、ヴィンテージ感があるところが好き♥

リボン／スタイリスト私物



Rie Aoki／ママと兼用してるバーキンは30cmで使いやすいし、上品系コーデにぴったり★　親子で使えるってのがさすがバーキン✧

ビジューバレッタ¥999、ピアス¥1,260／ともにcurvy's

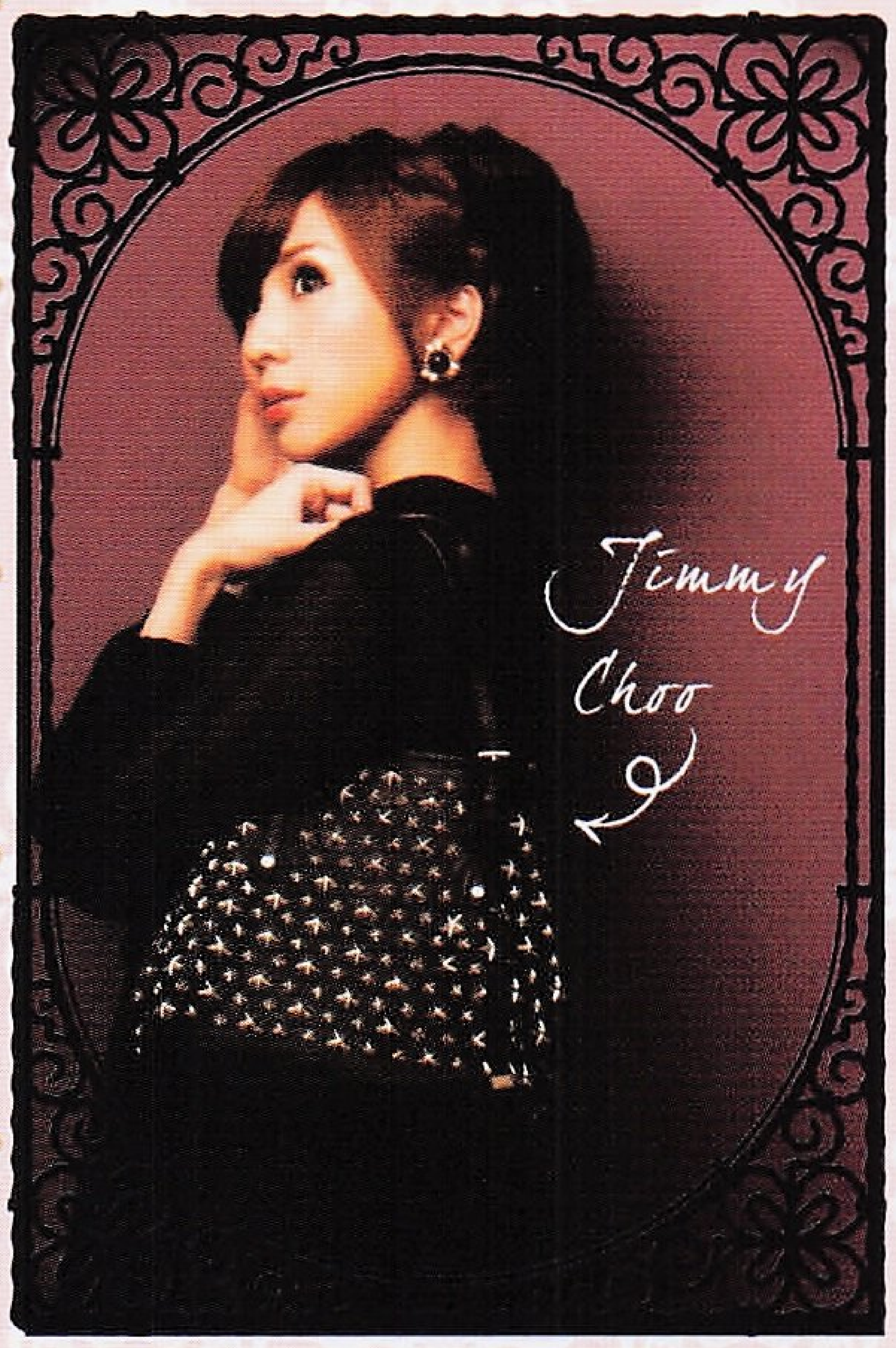
LALA／シャネルのショルダーは今年、自分へのバースデープレゼントとして購入♥　ワンポイント、色物が欲しいときに活躍♪

ブレス¥7,140／ヴェニスの商人



Hikari Kamikawa／バーキンの35cmは旦那にサプライズで買ってもらったもの。あえてカジュアルなコーデに合わせて、ガシガシ荷物入れて使ってるよ♪

ピアス／スタイリスト私物



Sae Kurosaki／プレゼントでいただいたジミーチュウ✧　元々スタッズが好きなので、シンプルな服装のポイントとしてよく使ってます★　サイズ感も◎。

バレッタ、ピアス／スタイリスト私物



Misaki／夏くらいに、色が気に入って買ったよ♪　ハデに見えるけど意外とどんなコーデにも合うし、サイズもちょうどいいから重宝してる★

女優帽¥2,940／curvy's



Rie Aoki／夜を卒業するときに、記念に高い買い物しよう!と思って買ったバーキン。茶色はカジュアルなコーデにもコンサバにも似合うよ♥

Shoes
Collection

オトナになると、不思議と美しい靴が欲しくなる。お姉さん達のチョイスはこちら★



Sayaka Araki／今年買ったmiumiuのぺたんこ靴はジム行くときの相棒★　健康のために、歩くように意識してるの!

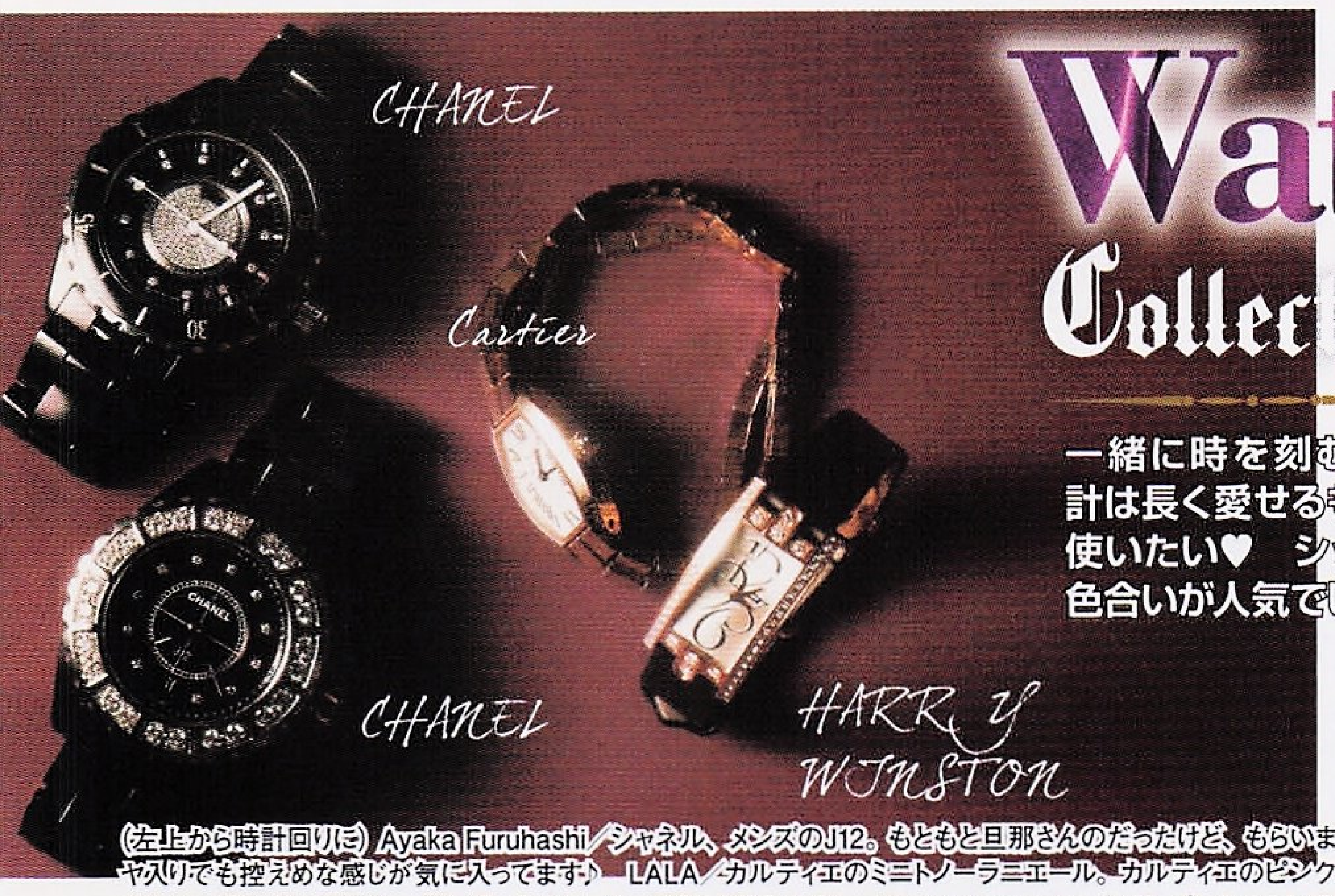
Hikari Kamikawa／ルブタンの靴はシルエットがキレイで集めちゃう☺　子供を産んでから、はけてなくて悲しい💧

Misaki／ペタンコブーツを探してて、ヴィトンで見つけて即買い！　買い物とか、たくさん歩くときのパートナー★

Ayaka Furuhashi／ペタンコだけどシャネルだからカジュアルすぎず使える★　歩きやすいし、毎年出番多めだよ!

Sayaka Araki／ルブタンのブーツは、ハラコ素材のヒョウ柄がツボ！　シンプルコーデも一気に華やかに見えるよ♥

Watch
Collection



一緒に時を刻む腕時計は長く愛せるものを使いたい♥　シックな色合いが人気でした✧

(左上から時計回りに) Ayaka Furuhashi／シャネル、メンズのJ12。もともと旦那さんのだったけど、もらいました♥　ダイヤ入りでも控えめな感じが気に入ってます♪　LALA／カルティエのミニトノーラニエール。カルティエのピンクゴールドのアクセと一緒に使ってる★　リング、ネックレス、時計で揃えたの！　Hikari Kamikawa／ハリーウィンストンの時計は3年目の結婚記念日に旦那からプレゼントしてもらった♪　Sae Kurosaki／シャネルJ12。自分で自分に誕生日プレゼント★　毎年誕生日には、何か高級なものを買うようにしてます♥

Wallet
Collection



ピアス¥1260　RESEXXY

いただきもののジミーチュウのお財布。星スタッズ+ハラコ素材がめずらしくて愛用してる。大きく開くから使いやすいし、人とかぶらない✧

一番人の目につくお財布。トレンド感もある、とっておきのアイテムで一目置かれたい★



Ayaka Furuhashi／エナメル素材とシックな色にキュン♥ときて購入(笑)。あまりにも気に入りすぎて、母親にも色違いをプレゼントしたの!

グローブ¥3,980／curvy's



Rie Aoki／ケリーのお財布はバーキン同様、親と兼用してる。やっぱり上質感があるし、鮮やかなピンクは使うと気分が上がる♥



Hikari Kamikawa／ケリーのお財布は1個目を盗まれて(涙)、買い直した2個目💧　エルメスならではの上品な形と色で愛着が湧く♥

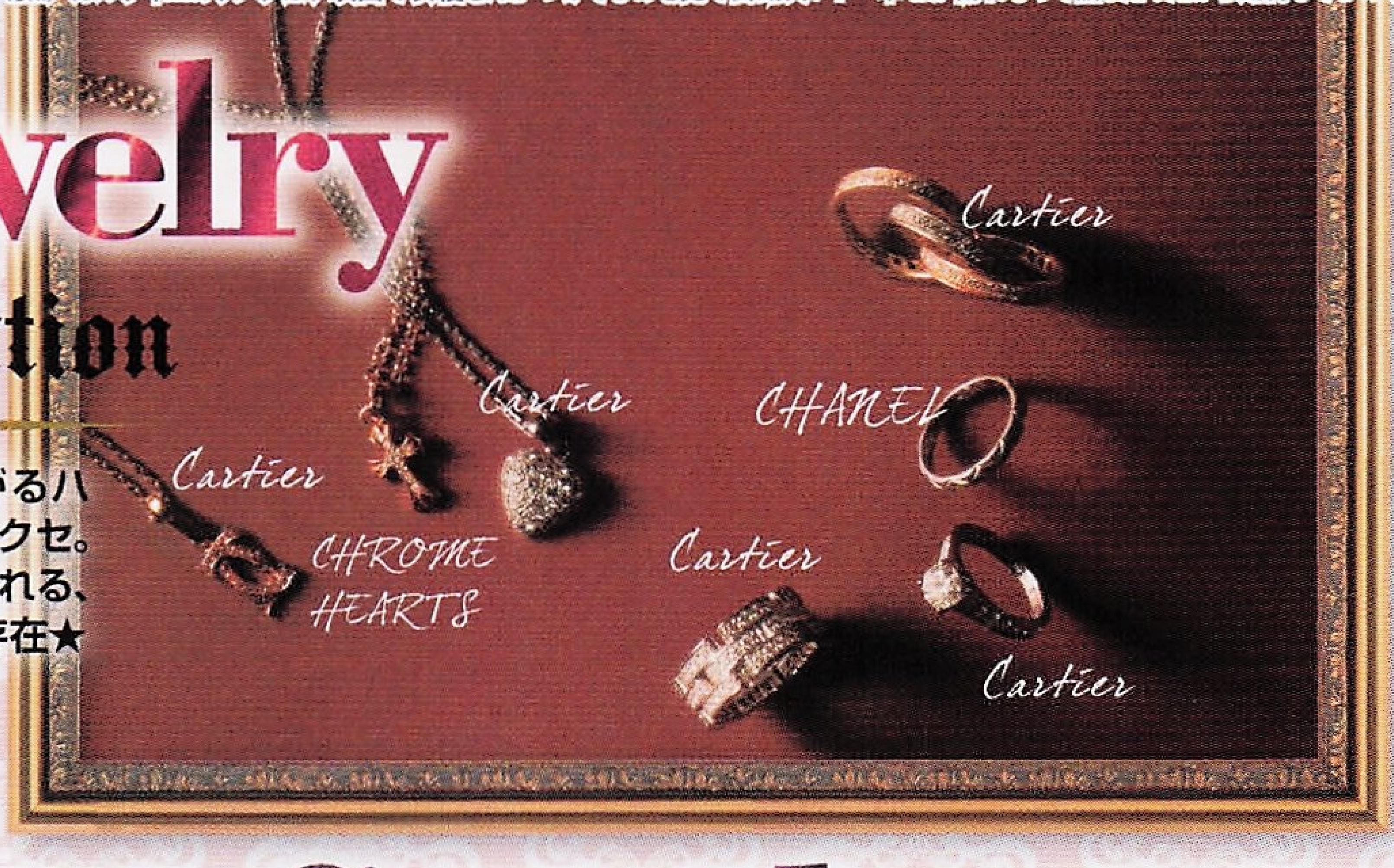


Sae Kurosaki／レインボーカラーのスタッズがかわいくて購入☺　8～9万円くらいでした。柔らかい素材で、使いやすさも合格☺

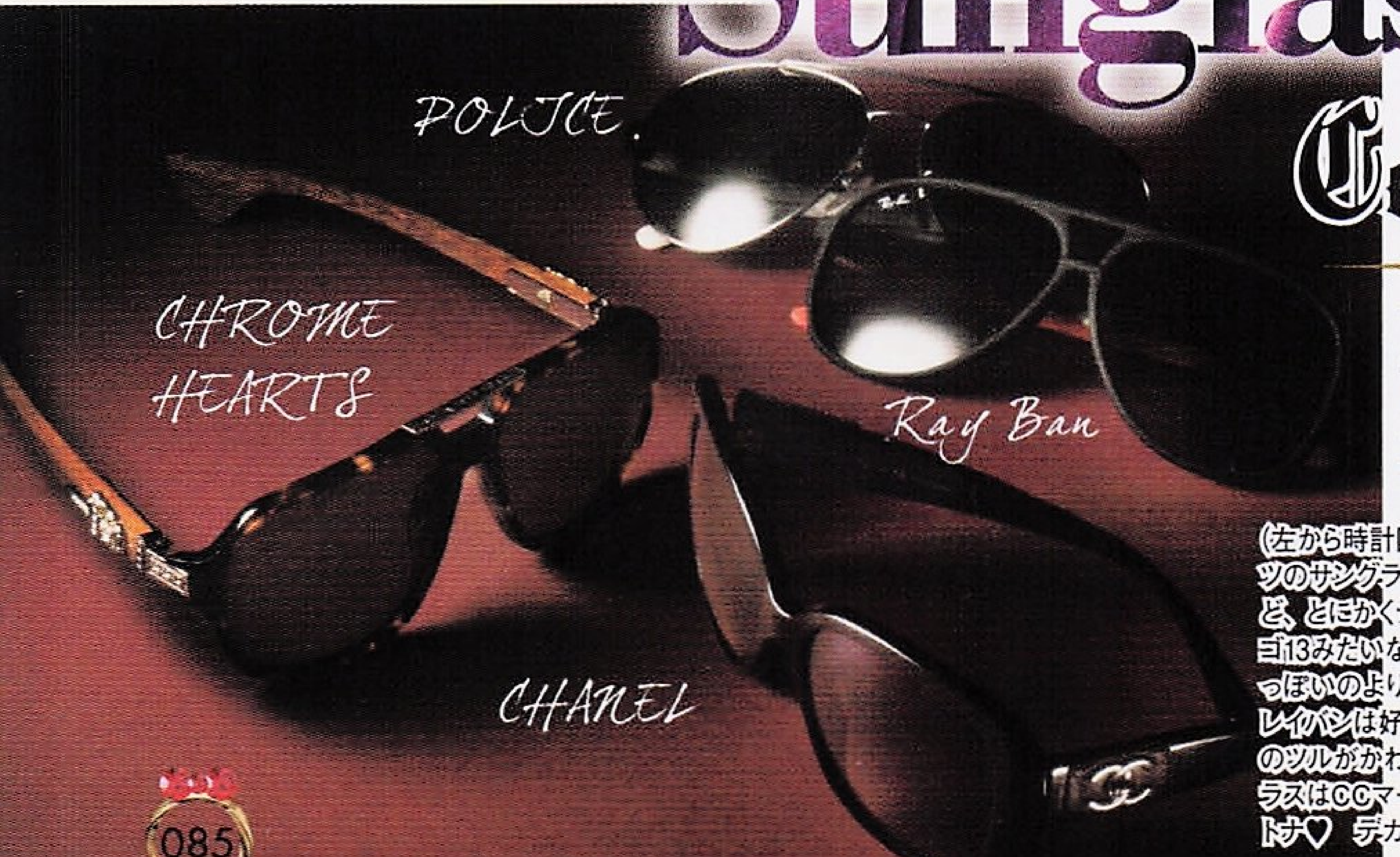
Jewelry
Collection

(ネックレス、左から) LALA／カルティエの2Cチャームのネックレス。リング、時計と一緒に揃えたよ★　Sae Kurosaki／クロムハーツのダイヤ入りクロスネックレス。メンズライクだけど普段使いにピッタリ!　Misaki／カルティエのパヴェハートは、何年か前に自分で買った★　何にでも合うからずっとつけっぱなし(笑)!　(リング、上から) LALA／カルティエの3連リング。ずっと使える物を買おうと思って選んだ、オトナっぽいデザイン♥　Ayaka Furuhashi／上がシャネルの結婚指輪。気に入ったのが欲しいから自分で選んだよ♪　下がカルティエの婚約指輪。オーダーで作ったもので、ダイヤは旦那さんが選んでくれた♥　Rie Aoki／カルティエのリングは、映画で女優さんがつけてるのを見て衝動買い!　幸せが訪れるって話だったから期待してるの♥

女っぷりが上がるハイブランドのアクセ。私を輝かせてくれる、お守りのような存在★



Sunglasses
Collection



すっぴん隠しや日焼け予防で日々使うものだからこそ、人とは違うものを選びたい✧

(左から時計回りに) Sayaka Araki／クロムハーツのサングラスはロスでゲット。50万くらいしたけど、とにかくデザインがツボ♥　ポリスのはゴルゴ13みたいな形が気に入って(笑)。最近は女優っぽいのよりも、男性的なデザインが気になる。レイバンは好きすぎて30個は持ってる!　ピンクのツルがかわいい♪　LALA／シャネルのサングラスはCCマーク部分がレザーになってるのがオトナ♥　デカめのフレームもポイント。

PART 2
2012 Winter

買ってソンなし！最愛ブランドの人気アイテム

定番ブランドからお姉さん世代に人気のアイテムをピックアップしたよ。次はどれを買おう？…幸せな悩みを楽しんで♥



Louis Vuitton

Yayoi Kusama コレクション ネヴァーフルMM
アーティスティックなドット柄のモノグラムは、持ってると自慢できる逸品。¥138,000／LOUIS VUITTON（BRAND OFF 銀座本店）

エピ ジャスミン
どんな場面でも使えて、一段高めの女性に見せてくれる。それがシンプルなエピ♥ ¥37,800（USED）／LOUIS VUITTON（銀蔵本店）

モノグラムヴェルニ アルマBB
ヴェルニの中でもお姉さん世代に人気のアルマ。使いやすさとフォルムの美しさが魅力。¥84,800（USED）／LOUIS VUITTON（銀蔵本店）



Hermés

バーキン 25cm
30cmサイズの所持率が高いお姉さん世代。次に狙うのは小さめでフォーマルもOKな25cm♪ ¥1,280,000／HERMES（BRAND OFF 銀座本店）

ペプラムノースリーブトップス¥2,940／one spo（プレポワ） バレッタ¥1,470 curvy's イヤリング、ブレス スタイリスト私物

BAG

カバン



PRADA

ベルベット カナパトートバック
大人気のトートタイプに冬らしいベルベットバージョンが登場。争奪戦間違いなしだから、見つけたらラッキー！ ¥109,000／PRADA（GINZA Love Love）

Louis Vuitton

Yayoi Kusama コレクション ロックイットMM
草間彌生コラボの中でも特に人気のタイプ。モノトーンだから意外となじむよ♥ ¥298,000／LOUIS VUITTON（BRAND OFF銀座本店）

BALENCIAGA

ザ・タウン
シティの次はワンサイズ小さいタウンが気になる★ ちょっとしたお出かけにもぴったり。¥139,000／BALENCIAGA（GINZA Love Love）

スパンコールワンピ¥5,775／DaTuRa渋谷109店 ネックレス¥3,465／RESEXXY ヘッドドレス、タイツ／スタイリスト私物



VALENTINO

ビジューつきクラッチ
クラッチはパーティーだけじゃなく、普段使いするのがおしゃれ上級者！ コーデのアクセントとして使いたい。¥79,800／VALENTINO（BRAND OFF 銀座本店）

CHANEL

ピンクCCマーク パイソンクラッチ
ミニサイズのクラッチはポーチ代わりにもなる♪ 辛口なパイソン地が大人向けだよ。¥168,000／CHANEL（BRAND OFF 銀座本店）

Louis Vuitton

ダミエ・アズール エヴァ
ほどよい存在感のダミエは、コーデを選ばず使えるデザイン。ハデ感もないから持ちやすい。¥59,800／LOUIS VUITTON（マンマ・ミーア）



PRADA
カナパトートバック

発売されて以来、人気継続中のカナパトート。たっぷり入るサイズとカジュアル感が魅力。¥75,600／PRADA（トコ パシフィック）

GUCCI
スーキー ハンドバック

コロンとしたフォルムとレザーのトリミングがキュート。ラフなコーデにもハマるデザインが人気！ ¥98,000／GUCCI（マンマ・ミーア）



CHANEL

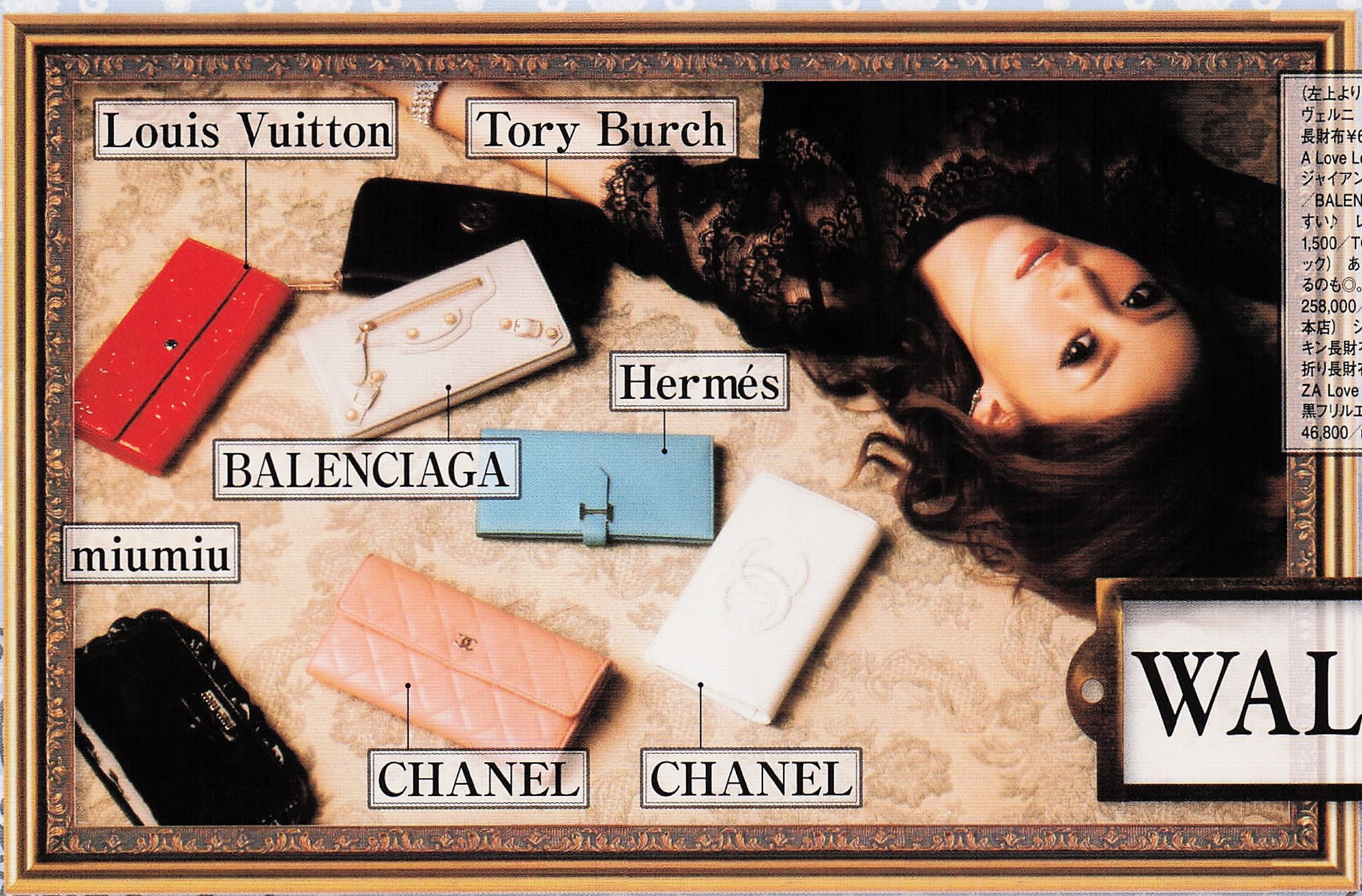
キャビアスキン復刻トートバッグ

キズがつきにくく使い勝手のいいキャビアスキン。ピンクでもかわいすぎないのがうれしい。¥249,000／CHANEL（GINZA Love Love）

ラムスキンマトラッセチェーンバッグ

ファーストシャネルとしてもオススメなマトラッセ。最近はツヤ消しが人気。（カバー付き） ¥288,000／CHANEL（マンマ・ミーア）

ワンピース¥4,725、ファーマフラー¥3,990／ともにDelyle NOIR渋谷109店 ピアス／スタイリスト私物 タイツ／モデル私物



（左上より時計回りに） ツヤ感が女性らしい♥ ヴェルニ ルージュ・グルナディーヌ二つ折り長財布¥67,900／LOUIS VUITTON（GINZA Love Love） デキるオンナに見せてくれる。ジャイアント セメント×GD長財布¥63,000／BALENCIAGA、お手頃な金額で挑戦しやすい♪ レザーラウンドファスナー長財布¥31,500／TORY BURCH（ともにトコ パシフィック） あこがれのエルメスはお財布から始めるのも◎。ベアン ブルー 二つ折り長財布¥258,000／HERMES（BRAND OFF 銀座本店） シャネルの定番タイプ。白キャビアスキン長財布¥63,000、ピンクマトラッセ二つ折り長財布¥85,900／ともにCHANEL（GINZA Love Love） ガーリーなデザインが♥ 黒フリルエナメルラウンドファスナー長財布¥46,800／miumiu（マンマ・ミーア）

インナー付きワンピース¥4,935／マリーココ（RESEXXY） バングル¥5,040／ヴェニスの商人 ピアス／スタイリスト私物

WALLET 財布

彼氏にプレゼントするならどこのブランドにする？

1位 HERMES

男が持っててカッコいいブランドといえばエルメス。むしろ、エルメスが似合う大人の男が理想♥ 「昔、彼氏にあげたら喜ばれた！」などの意見も★

2位 DAMIANI（ダミアーニ）

誰にでも似合って、無難なデザインが多い…ということで2位にランクイン。ちなみにレディースジュエリーもあるので、ペアで揃えることもできるよ♥

3位 ブランドものはあげません！

分かりやすいブランドもの持ってる男ってダサイ！ 男はシンプルが一番♥ってことで、似合うものをブランド関係なくあげるという意見が3位でした！

いつか買おうと思っているブランド品は？

1位 HERMES バーキン30cm 黒

いつかは手に入れたいバーキンが堂々の1位！ オトナの女のアイコン的なバーキンは、持つだけで一段レベルアップしたような気持ちになれる♥

2位 カルティエ タンクフランセーズ

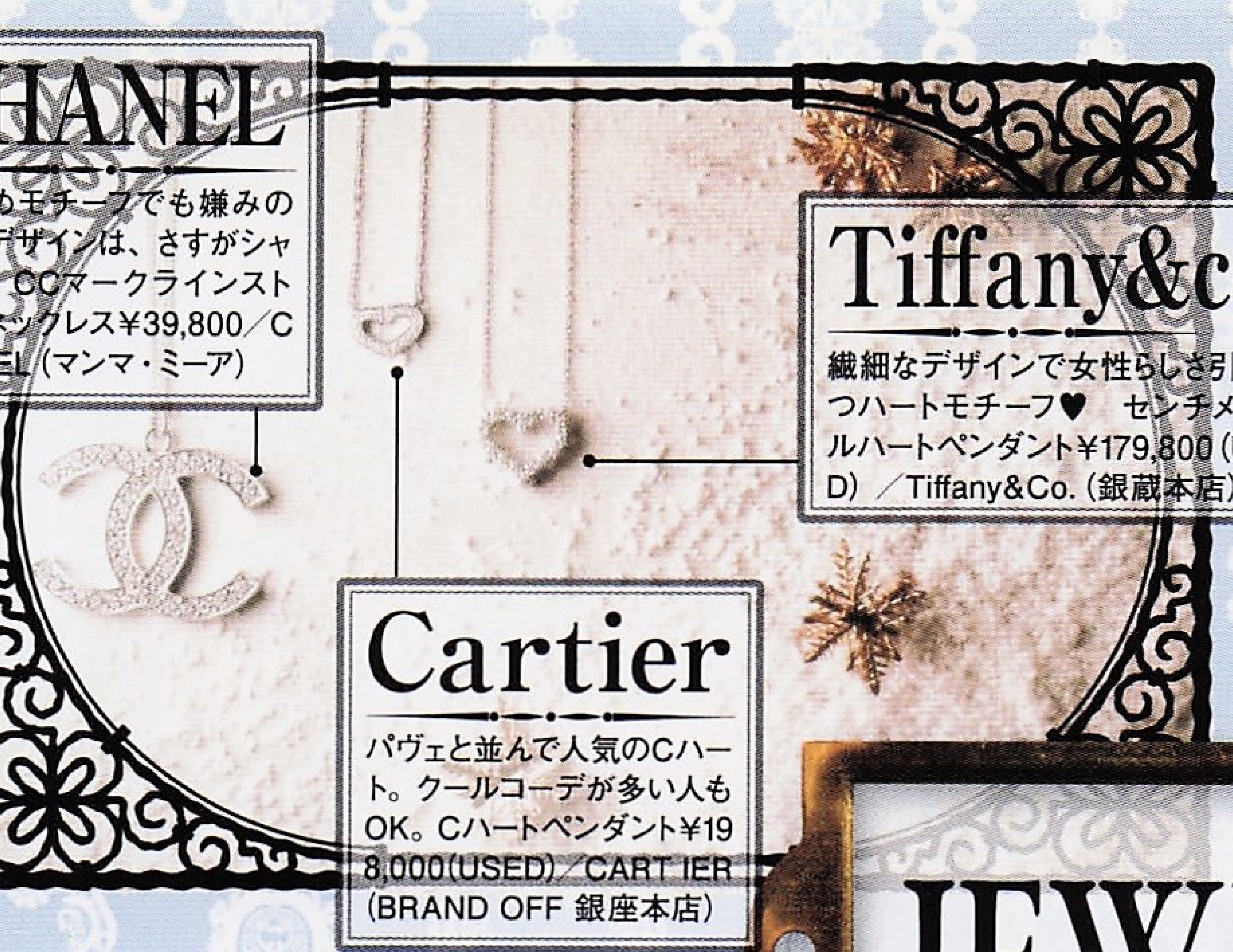
シャネルのJ12と並んで人気が衰えることのないタンクフランセーズ。パシャよりもオトナな雰囲気で持てる！ということで2位にランクインしました★

3位 カルティエのアクセサリー

年齢を選ばず使えるアクセといえばカルティエ★ ダイヤが入っているタイプが人気で、リングやネックレスなど一生使えるものを狙ってるお姉さん多数✧

JEWELRY

アクセサリー



CHANEL

大きめモチーフでも嫌みのないデザインは、さすがシャネル。CCマークラインストーンネックレス¥39,800／CHANEL（マンマ・ミーア）

Tiffany&co.

繊細なデザインで女性らしさ引き立つハートモチーフ♥　センチメンタルハートペンダント¥179,800（USED）／Tiffany&Co.（銀蔵本店）

Cartier

パヴェと並んで人気のCハート。クールコーデが多い人もOK。Cハートペンダント¥198,000(USED)／CART IER（BRAND OFF 銀座本店）



CHANEL
ミラーCCマーク ネックレス

シャネルのアイコン「CCマーク」のネックレスは、1つは持っていたいアイテム。価格的におねだりもしやすい★　¥31,800／CHANEL（マンマ・ミーア）

カーディガン¥6,195／one spo(プレボワ)　シースルーワンピース¥5,985／マリーココ（RESEXXY）　リボンバレッタ¥999／curvys



Cartier
ラブリングWG

ずっとあこがれてて、いつか必ず…と狙ってる人多数。早く誰かにプレゼントされたい♥　¥35,800（USED）／CARTIER(銀蔵本店)

頭に付けたファーティペット¥3,045／one spo（プレボワ）　ワンピース¥5,985／マリーココ（RESEXXY）

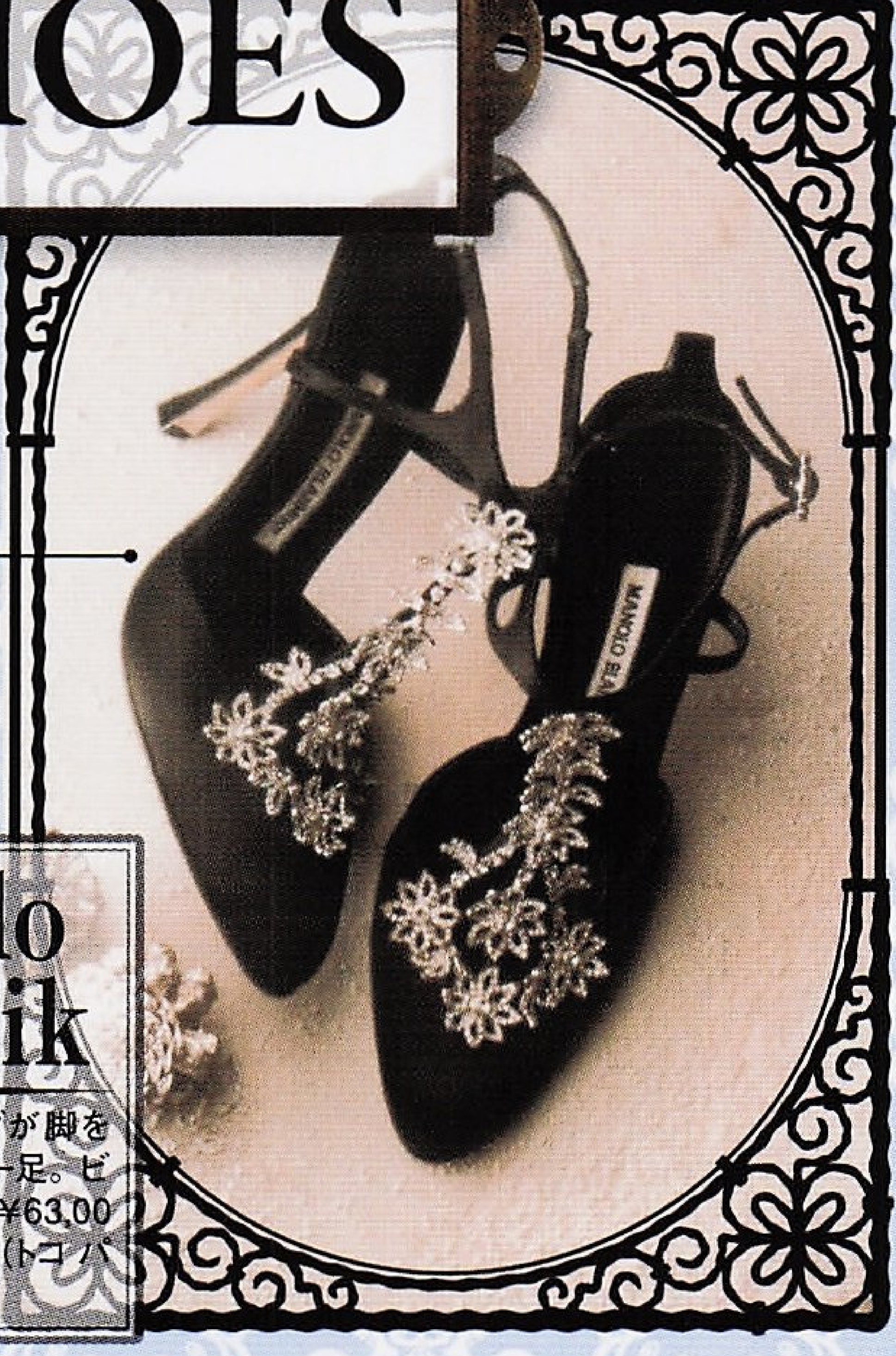


CHANEL
CCマーク ピアス

特別な日はハイブランドのピアスで高級感を出して。CCマークならどんな相手にも好感度大。（上）¥27,800（下）¥33,800、／ともにCHANEL（マンマ・ミーア）

SHOES

靴



Manolo Blahnik

繊細なカッティングが脚を美しく見せてくれる一足。ビジュー付きサンダル¥63,000／Manolo Blahnik（トコ パシフィック）

WATCH

時計



Cartier
タンクフランセーズ SM SS×YG

自立した女性の強さを感じさせるタンク。姉になった今こそ手に入れたい。¥370,980／CARTIER（まじめなとけいや かめ吉）

CHANEL
J12

永遠に私たちの心をつかんで離さないJ12♥　次はダイヤ入りを狙いたいところ♪　¥322,980／CHANEL（まじめなとけいや かめ吉）

ファージャケット¥11,340／PINZA渋谷109店　バレッタ、ピアス／スタイリスト私物

お姉さん達のブランド遍歴

LALAさん

22歳～　アクセに興味を持ち、ブルガリに目覚める。ブレスやピアスでギランギランの時期。

17歳～　若いコにとって、やっぱりブランドといえばヴィトン♪　大量にバッグを集め始める。

現在　カルティエ、シャネル、エルメスが基本になる。飾りすぎない落ち着いたデザインが◎。

25歳～　カルティエの女性らしい魅力にハマる。時計とアクセをセットで買い揃えたり★

神河ひかりさん

20歳　ガーデンパーティーでエルメスデビュー。今思うとちょっと早すぎたかも(笑)★

18歳　背伸びしてシャネルのニュートラベルトートをゲット。シャネルラブの時代突入♥

現在　大人になって伝統的な魅力のエルメスに戻ってきた!　次はボリードが欲しい♥

24歳　クロエ、バレンシアガなど定番よりも流行を追うように。主にバッグを集める時期。

古橋綾香さん

20歳～　イケイケだった時代♥　シャネルが好きすぎてバッグやアクセを買いまくってた!

18歳～　初めて買ったブランド品はディオールのバッグ。ハタチくらいまでディオール派。

現在　いろいろ巡ってやっぱりシャネルの魅力を再確認♥　これからも愛していきます★

25歳～　突然大人系に目覚め、ゴヤールにハマる。バッグや名刺入れを揃えてデキる女風✧

青木りえさん

22歳～　オトナの女はシャネルだと目覚め、バッグや財布、サングラスなどを揃え始める♪

18歳～　やっぱりブランドはヴィトンでしょ♥　と思い、何でもヴィトンで揃えたかった時期。

現在　お母さんが使ってたエルメスを借りて使ううちに、長く愛される品物の魅力を知る。

25歳～　カルティエの時計やジュエリーの魅力に目覚める。働いては一気にお金を使う日々。

荒木さやかさん

19歳～　ヴィトンの波のあとにきたエルメス大好き期★　アクセやバッグを集め始める。

17歳～　最初のブランド品は17歳で買った通学鞄用のヴィトン。それ以来ヴィトンにハマる。

現在　ブランドから開放されて、かわいければ何でもよくなる♥　値段にもこだわらない!

20歳～　夜を始めて稼ぐようになり、カルティエにハマる。なんでもカルティエで揃えたい期。


LaVoyage
2012
DECEMBER
OPEN
SECRET SELECT SHOP
LaVoyage.com

昔は長女の私が教えてばかりだったけど、
今では立派な相談相手★
相変わらず世話は焼いちゃうけれど、妹も弟も結構
頼りになるんです♥

幼い頃からともに過ごし、お互いを支え合ってきた仲良し姉妹(姉弟)5組が、我が家ならではの美容法をご紹介♪　気心知れた家族だけに見せる素顔と一緒にお見せしちゃいます♥　ちなみに今回みーんな長女★　自分磨きも人生もリードしてくタイプの姉が多めでした♥

私たち姉妹の美のヒミツ♥ ～姉と妹、ときどき弟～

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi,
Yuko Oshita(Chintia.)[HIKARI&REIRA][MISAKI&YUI]
EDIT&TEXT_Hironeko-A

Angel♥姉妹

笑顔を振りまくハッピー帰国子女姉妹♥　個性的なセンスとパワーが年齢不詳な美のヒケツ♪



Angelさん　セットサロンアンジェリカ経営(31歳／東京都)独身・息子1人

Chanmariさん　メイクアップアーティスト(26歳／東京都)独身・子供なし

龍玖(りゅうく)くん(7カ月)

生きてくプランがデカいのに平気なところも尊敬してます♥

最高のハッピーパーソン　これからも私の良き理解者でいてね♥

妹(三女)



Chanmariさん

1985年12月8日／B型／趣味：ポールダンス♪【姉から見た印象】素直で明るいメイクの天才！　私に足らないものをいっぱい持ってるの☆

妹(二女)

Yuriさん

1982年生まれ。マジメで家族をすごく大事にするコ◡̈ おいしいお酒とかおつまみもよく知ってる♥　今はアメリカ海軍のオフィスで働いてる★

弟

Daizenさん

1991年生まれだから結構歳が離れてる。ラーメン屋になる修行を積んだあと本当に自分の店を出した努力家✧　趣味はギターの弾き語り◡̈♪

姉(長女)

Angelさん

1981年7月29日 生まれ／B型／趣味：ダンス♪【妹から見た印象】生まれ持ったポジティブ人間♥　とても素直でおもしろくて大好きな人★

私たち姉妹の美のヒケツ♥



野菜たっぷりのお鍋♥
栄養満点なのにヘルシーだからお肌にもダイエットにもピッタリ★　最後は麺で締めるのが我が家の定番♪



ハリウッドエアーmini
80%が水分で肌への負担が少ないのにシミやニキビをしっかりカバー♪　長時感つけていても崩れないの☆



公園でダンシング♪
マリの特技はポールダンス★　棒があるとどこでも踊っちゃう♪　私もコツを教えてもらってるよ♥



お互いの髪をセットし合う
好みも似合う髪型も知ってるから絶対にかわいくなれる♪　セットの練習にもなるから仕事の腕も磨ける♥

お互い生きてくプランが常識超えてる(Chanmari)

Angel　マリに教えてもらったエアーブラシすごくいい♪

Chanmari　お姉ちゃんが人にもらったやつを、私にくれたのがきっかけだったんだよー✧　でもお姉ちゃん機械苦手だよね。携帯とかも。

Angel　うん。だからマリにいろいろ聞いちゃう♥

Chanmari　ときどき会話が噛み合ないけどね(笑)。

Angel　お互い笑ってても実は違う解釈をしてて。最後にそのことに気づいてまた大笑いするっていう♪

Chanmari　2人だと笑いが膨らんで勢い増すしね。

Angel　こないだは弟のためにラーメンの湯きりダンスも考えたしね♪

Chanmari　うん♪　お姉ちゃんは頭の中で想像してることを形にしてくれるから、やるな！　って感じ★

Angel　マリだって～。今度またポールダンス見せてね★

神河ひかり 姉妹

バレエで鍛えたしなやかな肢体を誇る美人三姉妹♥　今回はパワフルな長女が三女をリード★



たまにいい加減だしハッキリ言い過ぎだけど私の自慢で憧れ★

学生（19歳／神奈川県）独身・子供なし
れいらさん

頑張るのもいいけどほどほどにハタチになったら飲みいこう♪

主婦（28歳／東京都）既婚・息子1人
神河ひかりさん

姉（長女）
ひかりさん
1984年2月18日／A型／趣味：旅行♪【妹から見た印象】いつも超やさしい♪　だけど、私が悪いときはしっかり怒ってくれるステキなお姉ちゃん★

妹（三女）
れいらさん
1993年5月26日／A型／趣味：バレエ♥【姉から見た印象】意思が強くてうらやましい程脚が長くて頭がいい！　でもちょっぴりマジメすぎ♪

妹（二女）
あーちゃんさん
1988年生まれの明るく天然な平和主義者♥　すぐ騒いだり文句言ったりしないからある意味私より大人(笑)。いまは3歳の男のコのママだよ♥

ひかりお姉ちゃんは私の憧れ♥（れいら）

れいら　お姉ちゃんの歴代の名刺、全種類とってあるよ♥　友達に自慢したくて新しくなるたびにもらってたから♪

ひかり　ウケる(笑)。れいが小学校3年生ぐらいの頃にはもう社会人だったから、よく買い物に連れてってたよね。

れいら　うん★　バレエを始めたのもお姉ちゃんの影響だよ。メイクも真似したいけど、一番はやっぱりスタイル。脚の細さが超うらやましい★

ひかり　私はれいの上半身がうらやましいけどね。たくさん食べてもお腹が出ないし。だから、それ以上ガリガリにならないほうがいいよ！

れいら　お姉ちゃんにはヘルシー食材やダイエットスープ教わったなぁ。私はすぐ絶食するから、よく怒られてた。

ひかり　れいはガンコだから何日も食べないんだもん。三人の中でいちばん意志が強いと思うけど、ほどほどに★

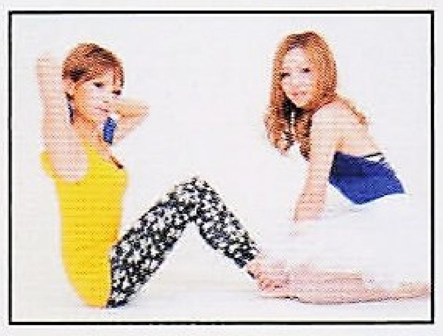
私たち姉妹の美のヒケツ♥



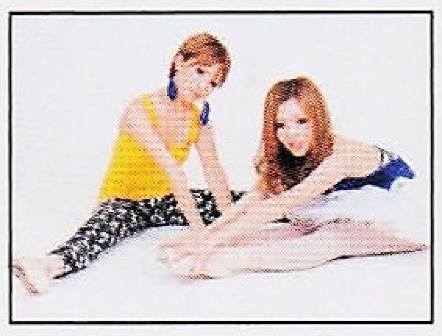
カラコンを選び合ってる★
お互いの顔をよく知ってるから、似合うヤツをアドバイスし合ってる♥　失敗しないし新しい発見もある★



スープと水でプチ断食
絶食はNG！　たっぷりの野菜を煮込んで作ったダイエットスープで栄養を摂りつつ、空腹は水でしのぐ★



姉妹で腹筋強化！
最低30回ってノルマを決めてやってた★　2人だと最後まで甘えられないからイヤでもお腹が鍛えられる♪



ストレッチは念入りに♪
3人ともバレエやってたけど、一番軟らかいのはれいら♥　上の2人はブランクあるからもう股割りはムリ💧

若林奈緒 姉妹

趣味や性格は似てないけれど、服装やコスメの好み、生き方は結構近い★



仕事と子供で十分ピラニアやアロワナはさすがに飼えない…💧

MONICA BABY BLUEプロデューサー（28歳／東京都）バツイチ独身・息子1人
若林恵（めぐみ）さん

動物を飼うとかグッズを集めるとか何か趣味持ったら？

サロン・ド・8Carat経営（31歳）バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

妹（二女）
恵（めぐみ）さん
1984年6月25日／AB型／趣味：映画鑑賞♪【姉から見た印象】明るく自由な性格だけど、天然すぎ💧　仕事もいいけどたまには趣味も持って★

姉（長女）
奈緒さん
1987年9月10日／A型／趣味：熱帯魚飼育♥【妹から見た印象】魚をこよなく愛する愛魚家♪　たまーに1人で暴走がちなところが心配です★

私たち姉妹の美のヒケツ♥



美顔＆脱毛機を共有
愛用してるのはLAVIEの美顔器と脱毛機。専用のボディージェルや美白エッセンスを使うと、透明感のあるツルツル肌に♥

香りアイテムを収集
右からスコルピオインプルージョンの香水、バビペットの洗顔フォーム、ワインピーリングソフナー。香りが◎♥



化粧品はニコイチ♥
好みが似てるので、良さそうな物を見つけたら2人分買うことが多い★　自分に合わない物を交換し合うこともあるよ♪



妹が子供服を製作★
恵が子供服を作る仕事をしているので、服をもらうこともしばしば♥　子供の服選びやおしゃれの参考になってます★

昔は車が変だったけど今は飼ってる魚が変（恵）

奈緒　恵って仕事は熱心なのに、昔から無趣味だよね。何かしたいことないの？

恵　ない(笑)。仕事が絡めば積極的に動くけど。あとは子供の好きな仮面ライダーウィザードのベルトがいつ入荷するかの情報探すとか。必要な情報は集めるよ。

奈緒　根本的にタイプが違いすぎるんだよね。

恵　服はよくかぶるのにね。お互い好きな色が黒とかグレーばっかだから。

奈緒　似てるといえば、私たち別々に1回ずつ親に勘当されたね。

恵　そうそう。2人とも勝手に家を出て、勝手に子供作るみたいな(笑)。

奈緒　彼氏ができても親に言えない空気だったじゃん？　だからいきなり順序を飛び越えちゃうというか。

恵　報告する段階がたまたまそういうタイミングになっただけだよね（笑）。

Ena 姉弟

しっかり者の姉と自由な弟★
顔の彫りと絆の深さを保つカギは、スパルタな姉の愛にあり!?



将来はおむつを替えてほしい　これからも私の世話をよろしく♥

おむつはイヤだけどいつまでもキレイな姉でいてください！

トータルビューティーサロンShi・onオーナー（32歳／東京都）独身・子供なし
Enaさん

ダンサー（27歳／東京都）独身・子供なし
ユウイチさん

弟
ユウイチさん

1985年6月1日／B型／趣味：ダンス【姉から見た印象】大人になりきれない大人。でもやさしくて家族思いでいい弟です♥

姉
Enaさん

1980年5月8日／A型／趣味：スキューバダイビング、料理★【弟から見た印象】家族思いで美へのこだわりが強い！　だけどときどき恐い…💧

オレは1人じゃダメだけど姉さんは大丈夫（ユウイチ）

ユウイチ　忘れもしないことと言えば、朝マック事件。オレが高校生の夏休みのとき、3日連続でホットケーキセット買いに行かせたよね💧

Ena　全然覚えてない（笑）。私が覚えてるのは、失恋したユウイチが屋根裏でガンダム作ってたことかな（笑）。

ユウイチ　趣味でも作るけど、そのときはそれで忘れようとしてたんだよ。

Ena　そういえばユウイチって反抗期なかったよね🐱

ユウイチ　甘やかされて育ったからグレきれないというか、反発するものがなかったというか…。姉さんが家族で唯一スパルタだったと思う。

Ena　確かに。普通に母親が言うようなこと言ってたしね。最近はジャンクフードの食べすぎを注意したり。

ユウイチ　朝マックのトラウマはあるけど、ジャンクフードは捨てきれないんです💧

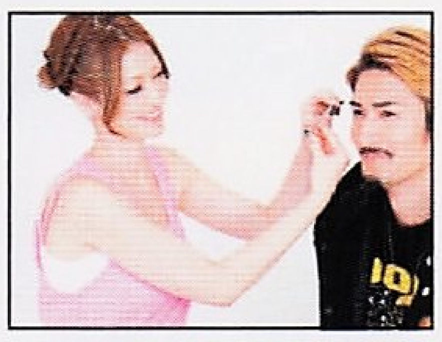
私たち姉妹の美のヒケツ♥



呼吸法で代謝UP♪
息を深～く吸って一度止め、ゆっくり吐くのがコツ★　ウォーキングなどに取り入れて、脂肪の燃焼も促進♪



ハーブコーディアルを飲む
弟がジャンクフードばかり食べる人だから、健康のために勧めてる♪　デトックス効果で健康に★（Ena）



弟のまゆげは私がカット♪
形がキレイな方が好印象に見えるから整えてあげてる。前は私がやってたけど、最近は彼女さんに担当替え♥



姉弟で耳ツボ施術♥
お互い資格を持ってるから、時間のあるときに施術し合ってる★　ダイエットや肩こり、健康にもいい感じ♪

美咲 姉妹

函館時代から同じ店で働きほぼ同時期に上京★　公私ともに支え合う相棒のような仲♥



頑張り屋なんだけど超マイペースだからたまーに心配💧

お姉ちゃんが酒でつぶれたときくらいは私が面倒見るから！

歌舞伎町蘭○勤務（28歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

歌舞伎町蘭○勤務（25歳／東京都）独身・子供なし
ゆいさん

弟

Sくん

1984年生まれ。ラーメン好きのまじめな弟だよ★　年子だし私と顔が似てたから、小さい頃はよく双子と間違えられてた（笑）。

妹

ゆいさん

1986年12月20日／O型／趣味：温泉♪【姉から見た印象】やさしくてかわいいけど寝起きが悪い（笑）忙しいからかな？　あとマイペース♪

姉

美咲さん

1983年12月1日／O型／趣味：温泉【妹から見た印象】思いやりがあってオシャレでしっかりもののお姉ちゃん☆　面倒見もいい♥

言わなくても伝わるから居心地がいい♥（美咲）

美咲　一緒に行動するようになったのって、ゆいが18歳くらいになってからだよね。

ゆい　うん。気づいたら仕事するのも一緒になってたし。

美咲　「姉妹で働くの嫌じゃないの？」ってお客さんに言われるけど、すっごく楽♥

ゆい　言わなくてもわかることってたくさんあるしね。

美咲　酔うタイミングもわかってるから、つぶれても安心😊　ゆいの方が強いから、私が世話になってばかりだけどさ。

ゆい　でもお姉ちゃんってつぶれて寝てても、急に起きて飲み出すから元気だよね～💧

美咲　いまはゆいのほうが寝ちゃいそうだけどね。しかしゆいって、どこでも寝るよね。タクシーでもすぐ寝ちゃうし。

ゆい　うん。揺れると速攻♥

美咲　海外とかだったら絶対にすぐ盗難にあいそう。

ゆい　一文無しになる自信だけはまかせて（笑）★

私たち姉妹の美のヒケツ♥

互いのメイクを指導
チークの位置やリップの色など、気になった部分があれば直し合ってる♥　新しいアイテムの情報交換もよくするよ★



アサイーを飲む♥
栄養も美容成分たっぷりのミラクルフルーツ✧　冷凍してあるやつを取り寄せて、バナナやヨーグルトと混ぜて飲んでる♥



沖縄もずくで健康★
最近の我が家のブーム♥　ヘルシーだしおいしいから飽きない♪　ミネラルもたっぷり摂れるから美容にも健康にも◎★



お互いマッサージ
美顔器をで顔や頭皮をケアしたり脚のリンパをほぐしたり♪　特に脚は全力で力を入れてもらえるからむくみが超取れる！





KANAE SUGIYAMA
sugar & Jewels
(上)高品質・高級ライン☆ペプラムベアドレス♡Heart型に美しく開いた胸元に誰もがドキッとするSexyさ★
ドレス¥15,540、グローブ¥2,980／sugar
(左)高品質・高級ライン☆ゼブラ柄×豹柄でかっこよくCOOLに決める★取り外し可能なロングテールがで2Wayな着こなし♪
ドレス¥20,790／sugar
(中央)シンプルシックに魅せるドレスは首周りのビジューで華やかさをプラスして☆
ドレス¥5,980／Jewels
(右下)甘くなりがちなバルーンタイプもレース使いで大人ガーリーに着れちゃうおすすめドレス。これからのパーティーシーズンに活躍する事間違いなし!
ドレス¥5,980、グローブ¥2,980／Jewels
LOVE
sugar
Jewels
www.sugar-net.com
www.jewels-net.jp
大人気ブランド【Andy】正規取扱店
品揃えNo.1!! どこよりも早く新作が手に入る☆
model.杉山佳那恵 camera.花岡直行 hairmake.西田聡子

進化した!!

もはや家電は男子だけのものじゃない!!
暮らしに取り入れて美レベルUP♥

女子家電カタログ♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me) TEXT_Yu-ka Mizuno

進化するハイテク家電にこだわる姉世代も夢中♥ 独自の目線でキャッチした愛用＆注目の家電をPICK UP！ もうアナログ生活には戻れない♪



りえは

忙しい朝の準備を時短家電でクリア♥

チャイルドマインダー
(27歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

フィリップスのソニッケアー ヘルシーホワイトシリーズ

歯の着色汚れの原因になるステインを掃除してつるつるの白い歯GET✧ (HX6732/05)



2分経つと自然に止まる

自分でブラッシングしなくても細かい所までダイレクトに磨けて、気持ちいいんじゃ



女子アゲPOINT♥ カバー付きだから持ち歩けて、2種類のブラッシングモードが選べるのもうれしい 白さもUPした✧

クレイツ イオンアイロン



イオンカールプロの32ミリは120～210℃まで温度調節OK！ ふんわり巻き～強めまで自由自在

即効熱くなるから便利だよ✧

ヘビロテして1年目♥ 高温度でカールがつきやすいし、時間のない朝にピッタリなんじゃ

女子アゲPOINT♥ 1分ぐらいで温度が上がる♪ しっかり巻きがつくから1日ヨレずにキープしとるよ

ヤーマンのうるおいミスト

外出先でもイオン導入★ LEDの光と一緒に当てる"光エステ"で潤いパワーアップ！

移動時間に肌質を改善

撮影で上京するときの必須item★ 乾燥する新幹線の中で当てれば、寝不足な肌も◎♪



女子アゲPOINT♥ 化粧水を入れられるからしっとり感が長持ちするんじゃ♥ このクオリティで軽くて¥16,800なら安い！

ティファールのアプレシアプラス0.8L

カップ1杯分なら50秒でお湯が沸く時短ケトル。500mlペットボトルと同じ重さなので軽くて使いやすい✧



コードレスだから便利！

お湯が沸いたら自動でスイッチが消えるからエコで安心 注ぎ口カバー付きで衛生面も◎。

女子アゲPOINT♥ コンロもふさがないし、ひとり分のお湯も簡単に沸かせるから一人暮らしにも最適♪ 冬の朝に重宝♥

ショップジャパンのマジックブレット

刻み、おろしのめんどうな下準備から、ホイップクリームの泡立てまでできちゃうスグレモノ 1台7役✧



10秒間プッシュするだけ

専用カップに材料を切って入れフタして本体にセットして押すだけ♪ カップはレンジOK✧

女子アゲPOINT♥ 野菜たっぷりの絞り立てグリーンスムージーを飲めば、体内からキレイに♥ 食洗器洗いもOKだよ★



和恵は

加湿器2台を24時間稼働させて乾燥を対策♥

アクセサリーデザイナー(31歳／東京都)
独身・子供なし
本田和恵さん

シャープの携帯プラズマクラスター



女子アゲPOINT♥ 仕事中やカフェでも乾燥しがちな肌を気軽に保湿 身のまわりの空気を除菌してくれる♪

スタンドタイプのイオン発生機♥ 出先での肌ケアや服についた汗の匂いの脱臭に効果的✧ (IG-CM1-P)



USBケーブル充電で連続8時間使える

携帯サイズでバッグにも入る★ 机に立てられるからいつでも高濃度プラズマイオンを肌チャージ♥

パナソニックのデイモイスチャーナノケア♥

微粒子イオンのナノイーで潤い肌とキメ細かな髪へ 机に載るサイズ(EH－SN10)



顔から約50センチがベスト♪

吹き出し口の角度を0～40°まで動かせるから、顔や髪の集中ケアに便利♥ 昼も夜もヘビロテ★

女子アゲPOINT♥ パソコンにつないで使えるUSB電源対応がうれしい✧ 卵型のルックスもかわいいでしょ♥



奈々は

サロン業務外でもキレイ家電で女子力UP♥

名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表
(31歳／愛知県)
独身・子供なし
伊吹奈々さん

スパロウのディープウエーブアイロン

セラミック・トルマリンプレートだから、マイナスイオンと遠赤外線効果でツヤ髪をGET♪ ゆるふわウェーブを簡単に✧



女子アゲPOINT♥ 挟むだけでできあがるから失敗なし ふわっとナチュラルなヘアは男ウケもよし♥

富士フイルムのファインピックスZ



スリムボディが人気のZシリーズ♥ 光学ズームや手ブレ補正など、初心者でも扱いやすい

撮った画像をその場で携帯に✧

パーティーで撮った写真を、その場でシェアすれば二度手間にならない♪

女子アゲPOINT♥ 写メよりも高画質だから盛れる♥ リアルタイムでブログにアップできるから便利だよ～



フィリップスのソニッケアー ダイヤモンドグリーン

歯の表面についた着色汚れが約1週間使うだけでとれるそう♪ 手磨きの4倍の歯垢を除去して口元美人

どこでも気軽に磨ける✧

USBで充電できて、海外旅行でも使える便利な機能付きだよ♪



女子アゲPOINT♥ ホワイトニング効果と歯周病予防にGOOD♪ 虫歯になりにくくなって笑顔が増える✧

ブラザーのミシン イノヴィス

針穴の糸通しや、縫い終わりの糸を切ってくれる高機能♥ 液晶画面付(N80 EMS09)



手づくりが趣味に♥

今は甥っ子や姪っ子にあげるための、かわいい手さげ袋を製作中だよ♥

女子アゲPOINT♥ 裁縫上手な女子になれる♥ 細かい作業は没頭できるからストレス発散効果もあるよ✧



絵里奈は

温めと冷却のW効果でながら美容実践中♥

イベントコンパニオン(28歳／東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

パナソニックのスチーマーナノケア

W効果のナノケア★ 皮脂ケアやハリなど欲しい肌質になるための自動プログラムも魅力✧ (EH-SA92)



ナノ粒子スチームでモチモチ肌になる♥

肌の角質層まで届く温スチームと、引き締め効果のある冷たいマイクロミストを交互に当てるだけ さらば砂漠肌～♪



女子アゲPOINT♥ 普段通りの生活でホームエステ✧ しっとりモチ肌に変化して翌朝の化粧ノリが激変！

ちのは

大型家電をパナソニックで一新するほど夢中♥

ミナミBar Cocochino経営
(31歳　大阪府)
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

パナソニックのビエラ65インチ 3Dテレビ

ビエラの中でも最高画質で大迫力の大型TV♥　3Dグラスで見られる立体的な映像はすごいで(TH-P65ZT5)



シャープな黒がキマる✧

奥行き約5センチの薄いデザインが魅力♥　USBハードディスクに録画もOK　エコナビで自動的に節電✧

女子アゲPOINT♥ 薄型のワイド画面は黒一色で大人のインテリアにマッチ♥　3Dで映画の臨場感もすごい

パナソニックのナノイーメガキャッチャー



ナノイーとメガキャッチャーの加湿空気清浄機✧　除菌しつつ、乾燥から守ってくれる♥(F-VXH70)

女子アゲPOINT♥ 部屋の空気がいつでもいい　除菌してくれるから子供がいる家庭にはピッタリやで✧

置いとくだけで空気が清々しい✧

アレルギー体質やけどこれを使ってからくしゃみがなくなった！　フィルターは10年交換不要やで！

SATOKOは

大風量ドライヤーで温冷ヘッドスパ体感中♥

会社員
(31歳／東京都)
独身・子供なし
SATOKOさん

パナソニックのヘアードライヤーナノケア

傷んだ髪にナノイー＆ミネラルプラチナが浸透！　水分量1.5倍になって地肌まで潤う✧(EH-NA93)



乾かしながらヘッドスパ

髪の根元から乾かすとツヤがUP　ナノイーだから頭皮までしっとりで、乾燥知らず　今買うならEH-NA94♥

女子アゲPOINT♥ 大風量で毎日のドライヤータイムを短縮！温と冷の繰り返しは気持ち良くて、まとまりやすい髪になる♥✧

Beauty の注目商品を試してみました♥

キレイを作るハイテクな女子家電で美活動に励んじゃいます

令子は

まつエクのままでOKの温スチームでリラックス♥

アイラッシュサロン
VIRIEオーナー
(32歳／東京都)
バツイチ独身
小笠原令子さん



女子アゲPOINT♥ 目もとに直接にくっつかないからまつエクをしていてもOK　目もとの乾燥対策に！

パナソニックの目もとエステ

スチームで目もとを温めて疲れを癒す♥　充電式だからコードレスで楽　(EH-SW50)

2つの温度とリズムタッチ機能！

好みに合わせて約38℃と約40℃に設定できる♪　エステティシャンにケアしてもらっているような心地いい振動



*エクステは外れる可能性があります

舞遥は

寝ながらエステも集中エステもこれひとつ

(株) Mizuki
代表取締役社長
(30歳／福岡県)
独身・息子1人
水城舞遥さん

パナソニックのスチーマーナノケア

人気のナノケアからNEWバージョン登場★　前モデルよりコンパクト　(EH-SA61)





クレンジング〜夜美容まで♥

細かいスチームをクレンジング前に当てると毛穴汚れがスッキリ♪　寝ながらエステで翌朝しっとり✧

女子アゲPOINT♥ やわらかスチームで毛穴、肌、髪をトリプルチャージ　3つのモードがコレ1台で可能♪

佳那恵は

毎日のウエイト管理をスマホでチェック中♥

ドレスプロデューサー
(27歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん





パナソニックの体組成バランス計



体組成計のデータをAndoroidとリンクして管理できるから、続けられる　(EW-FA43)

スマート家電でハイテクダイエット！

計ったらスマホを本体にタッチ！　体重から体年齢まで10コのデータがスマホに送信される

女子アゲPOINT♥ "ダイエットメモ"アプリを連動させれば、アドバイス付きで楽しくダイエットできる♥

Angelは

イオンたっぷりのお部屋で子育てストレスフリー♥

セットサロン
アンジェリカ経営
(31歳／東京都)
独身・息子1人
Angelさん

東芝のイオン発生器 BHM-01X

約10センチの小ささながら"ピコイオン"でお肌の潤い補給に◎　送風は強弱2段階の調整OK♥





ミニサイズだからどこでも持ち運べる♪

Babyがいるから部屋中を動き回るけど、小さいからどこでも置けて便利

女子アゲPOINT♥ USB接続もOKだからネットをしながら美肌GET♥　冬の乾燥＆風邪対策にも役立つよ〜！

和恵は

新プラズマクラスターで快眠と美肌を手に入れたい♥

シャープのプラズマクラスタースチーマーIB-ST72G



温スチームと脱臭ができる新型！　睡眠中に枕元へ置けば水なしで空気洗浄してくれる★

カウントアップランプが新しい✧

5分、10分、15分と使った時間がわかる機能付き　温スチームでメイク汚れも浮き出るよ✧

女子アゲPOINT♥ 睡眠中の空気洗浄で快適な眠りを★　温スチームでケアすれば肌の調子もバッチリ〜



LALAは

加湿と清浄をGETしてストレスから解放♥

六本木R勤務
(32歳／東京都)
独身・子供なし
LALAさん

シャープのプラズマクラスターデスクトップモイスチャー



大きい部屋でも対応OK♪　高濃度プラズマクラスターが保湿しながら空気もキレイに(IB-HU32-P)。

水分子コートで美肌になれる♥

プラズマクラスターイオンが皮膚の表面をコートすることで乾燥を防ぐ　汗や煙草の匂いの抑制効果も高いよ♪

女子アゲPOINT♥ 嫌な外出先の匂いを家の中まで持ち帰らない！肌もしっとり潤って一石二鳥でしょ✧



和香は

毎日の洗濯&子育てを家電のおかげで息抜き中♥

主婦（27歳／東京都）
既婚・娘1人
谷和香さん



デジタルソニックのDVDプレーヤー

どこでも持ち歩けるDVDプレーヤーは小さい子供のいるママのお役立ちアイテム♪　ワンセグ付きで録画もできちゃう

子供がグズったときに★

長時間の移動や撮影現場でグズったときに、光の大好きなアニメやDVDで間を持たせる（笑）。



女子アゲPOINT♥ グズり対策になるから子育てに必須★　ちょっとした待ち時間もストレスにならないし！



シャープのドラム式洗濯機

洗濯から乾燥まで超快速✧　風とミストが出るから、Yシャツを乾燥してもシワになりにくい♪（ES-V530-NL）

水で洗えない物も空気洗浄

プラズマクラスター機能付きだから、洗えない革製品からぬいぐるみまで脱臭と除菌がOK✧

女子アゲPOINT♥ 水で洗えないおしゃれ着から子供のおもちゃまでキレイ♡　節電になるからエコにも◎

Enaは

煎れたてコーヒー&スマホ片手に自宅カフェを満喫♥

ビューティーサロンshionオーナー
（32歳／東京都）
独身・子供なし
Enaさん



ネスカフェのバリスタ

自宅で煎れる本格派コーヒーマシン♥　1杯14円とリーズナブルに飲めるし、5つのメニューから選べるの

おしゃれデザインで家カフェ

カフェで飲むようなラテ、アメリカン、カプチーノを気分でチョイス　かなりハマってる✧

女子アゲPOINT♥ カフェイン好きにマスト♥　急なお客さんが来てもいつでも美味しいコーヒーを出せるし、喜ばれる♪



ソフトバンクのiPhone5

前モデルより大画面で、7.6ミリの薄型に♪　ダウンロード速度が上がるLTEは3Gと比較にならない速さ✧

サクサク調べて充電も♪

iPhone5の魅力は速度と電池のバッテリーが長いこと♥　歩くPCみたいに便利

女子アゲPOINT♥ 持っているだけでプチ自慢♥　LTEの速度が速いからサクサク調べられてヤミツキ✧

ひかりは

炭釜ジャーでふっくらおいしく！お粥モードで離乳食もスムーズ♥

主婦（28歳／東京都）
既婚・息子1人
神河ひかりさん





三菱の炭炊釜

超音波でお米の吸水をコントロールできるから好みの固さでお米が炊き上がる✧　気温に合わせた季節炊き機能も♪（NJ-VX/VV/VX）

四角いフォルムでシンプル

生活感のある炊飯器が嫌だったけど、この炊飯器はおしゃれなので気に入ったの

女子アゲPOINT♥ おしゃれなルックスでキッチンもかっこよく★　お粥も作れるから離乳食もカンタンにできる✧

きよかは

機能性の高い生活家電で愛する家族とエコな暮らし♥

育休中の正看護士
（32歳／愛知県）
既婚・娘2人
土屋きよかさん



ダイソンのハンディー掃除機

吸引力の変わらないダイソンのハンディタイプ。気になる汚れやホコリもササッと掃除できるから、使い勝手がいいの

女子アゲPOINT♥ 気になったらその場でお掃除★　いつでも快適なおうちになって家族もリラックスできる✧



こまめに掃除ができてGOOD♪

食べこぼしや髪の毛を掃除するときに大活躍✧　普通の掃除機より小さいから収納も楽！



パナソニックのエコナビ&ナノイー付き冷蔵庫

603Lの大容量だけどエコナビ付きだから、ムダな場所を節電してくれる♥（NR-F606XV-SK）

解凍いらずで調理できる

年子の娘がいて毎日スーパーへは行けないから食料をまとめ買い！　冷凍お肉がサクッと切れて超便利♥

女子アゲPOINT♥ 家族4人の食料を全部まとめて保存♪　賢く節電できるし、優秀な冷凍機能に大満足です

Dioconnectのポータブルテレビ

防水仕様でワンセグ機能も♪　内蔵バッテリー付きで、シガーポケットからも充電できて便利！（DPD-WP920i）

家でも外でもTV見放題

娘が2人いるから外出は戦場（笑）。いいコにしてくれないときの武器として持ち歩くよ





女子アゲPOINT♥ ここぞ！　というときのママのお助けアイテム✧　防水だからお風呂場でも使えてすご～く便利なんです★

Kitchenの注目商品を試してみました♥

女の領域を彩る家電で、おいしい手料理を作りたい♥　そのために最新調理器具にチャレンジ

かすみは

初のパン作りで彼の胃袋を掴みたい♥

ミンツプランニング代表取締役
（26歳／東京都）
独身・子供なし
金本かすみさん



sirocaのホームベーカリー

食パン、米粉パン、麺の生地まで18種のメニューが作れる♪　レシピ付きだから安心♪（SHB-315）

朝食に焼き立てのパンを作りたい♥

最大13時間のタイマー付きだから夜にセットして朝食にパンを作れるよ　焼きたてのパンの匂いがする朝って素敵♥



女子アゲPOINT♥ スイッチを入れるだけなのに料理上手な女に♥　ヨーグルトやケーキも作れるそう

MERIは

ホームパーティもお任せの食器洗浄機をお試し♥

主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー
（32歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん



東芝の食洗機

6人分の食器が洗える!　高温のスチームで油汚れも浮かせてピカピカに✧（DWS-600D）

ホムパでもゆったり～♥

自宅でホムパをすると食器洗うのが大変だけど、コレがあれば入れるだけ♪　自分も酔っぱらえるでしょ



女子アゲPOINT♥ ガンコな汚れもピカピカになる✧　手も荒れないし、家事の時短ができるからスゴく幸せ～♥

智子は

シンプルな温めに便利なレンジに注目♥

ミソガール委員会代表
（27歳／東京都）
独身・子供なし
藤本智子さん



アイリスオーヤマの電子レンジ

回転台がないから大皿も入って便利♪　4段階に温めの強さも調整OK！（フラットタイプEMO-706F）

一人暮らしにちょうどいい✧

幅が約46センチと小さめだから一人暮らしにピッタリ　30分タイマーがあるから、ちょっとした煮込み料理も作れちゃうの♪



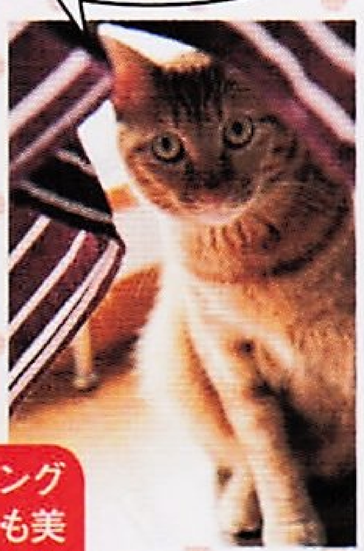
女子アゲPOINT♥ 基本的な温めや解凍はお手のもの♥　ややこしくないシンプルな機能がうれしい！　狭い部屋でももちろん設置可♪



MERIは

猫の毛も全部キレイにするルンバの掃除力に惚れ惚れ♥





ルンバ620

4万円台で買えるルンバ620はお手頃価格♥ 充電用ドックに自分で帰るから充電切れの心配もなし



愛猫2匹の毛もへっちゃら♪

走り回る猫たちの横で一生懸命働くルンバ(笑)。猫アレの友達が来るときは2回お掃除!

女子アゲPOINT♥ フローリングのスキマも美しく清潔にしてくれる✧ ペットのいる家にはなくてはならない存在かも







美和子は

マッサージチェアと話すお掃除ロボットでリラックスタイムを充実させてる♥

木村歯科クリニック副院長
(31歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

日本直販のマッサージチェア

くつろぎ指定席ZEROは肩から脚の先まで全身マッサージ♥ 電動リクライニングシートで快適



加圧と減圧でむくみ解消♥

背中はローラーでグリグリ、脚は加圧と減圧で血行を促進 15分タイマーで夢の世界へ

女子アゲPOINT♥ 1日30分使ってもたった¥34のリーズナブルさ♪ 毎日マッサージして日々のコリとストレスを発散するよ♥



シャープのココロボ

プラズマクラスターイオンを出したり、スマホから家の中の様子も見られてハイテク★(RX-V100-W)

女子アゲPOINT♥ 勝手に掃除してくれていつでもキレイな部屋をキープ✧ 淋しい一人暮らしにも心強い味方になってくれる!

使っていくうちに愛着が出てくるの♥

「いってきます」には「いってらっしゃい」とお返事が♥ いない間に家中がキレイになってるし、床に物を置かなくなるよ★



祐香は

念願の一軒家に引っ越し! 家電を買い替え心機一転♥

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー
(33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

東芝の石釜ドーム

250℃の高温で焼き物に強い。遠赤外線とドームヒーターで石窯の仕上がり (ER-KD10S)





ワイドタイプなのにコンパクトサイズ♪

前は電子レンジだったからピザやお菓子をずっと作りたくて どこのオーブンレンジよりも焼き料理に強かったからコレにしたよ✧

女子アゲPOINT♥ 焼きムラをおさえるドームヒータや、素材の味を引き出す適温スチーム調理など便利機能がいっぱい♥

パナソニックのエコ洗濯機

汚れを浮かせる泡洗浄♪ 回すとナノイーが発生して洗濯槽のカビも防止!(NA-FR80S6)

洗濯機を回すだけでホームクリーニング♥

上質おうちクリーニングコースを使えばデリケートな洋服も自宅で洗える♥ 水で洗えないものもナノイーで洗浄できるよん✧



女子アゲPOINT♥ 1回で汚れを落とせる泡洗浄! 自宅で洗えるから節約にもなって主婦の強い味方✧

シャープのLEDシーリングライトEML

4色あって強弱がつけられるし、さくら色はリラックス効果があって安眠にも◎!(DL-506V)



節電効果のあるLEDライト✧

薄型のLEDを探してて発見したのがコレ♪ 食事時は暖色系、テレビを観るときはソメイヨシノっていう色

女子アゲPOINT♥ やわらかい光でリラックスできる〜♪♥ 4色に変えられるので生活スタイルでいろいろチェンジ!

パナソニックのDVDレコーダーDIGA

ハイビジョン番組が3つ同時に録画可能。スマート検索を使えば自分好みの番組が見つかって楽しい♪(DMR-BWT630)



女子アゲPOINT♥ 観たいものだけ観れるからタイムロスがない♪ 新番組のチェックもカンタンにできてストレスなし

夫婦円満になるトリプル録画機能って最高♥

自分と旦那さんが観たい番組が同じ時間帯で困ってたけどトリプル録画で解消★ 余裕で撮れちゃう大容量!



愛美は

スタンドタイプの掃除機の使い心地をチェック中♥

RUNWAY channelブロガー
(25歳/千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん



エレクトロラックスのエルゴラピードシリーズ

カラフルなスタンド型掃除機♪ 軽くてハンディにもなる2WAYだから、隅々までキレイに✧

触れずにブラシのゴミも取れる!

ブラシ部分のスイッチを押せば、ブラシにからまったゴミをお手入れ♥ つま先で押せるから手が汚れない



女子アゲPOINT♥ スリムボディで場所いらず♪ ほかにはチョコレート、アクア、ウォーターメロンのカラバリが充実♥



祐香は

ブロガーの必須アイテム、盛れる加工付デジカメで激写♥

オリンパスのデジカメ

タッチパネル式で1600万画素の高画質♥ パレット感覚で肌加工やチーク、アイメイクをプラス(VH-410)。



ユニーク機能がおしゃれ✧

マジックフィルターを使えばアプリを使ったような仕上がり♥ 質感の違う写真でブログもハイクオリティー✧





女子アゲPOINT♥ 気になるシワやくすみを取るビューティーモードですっぴんでも安心! 奇跡の1枚を♥

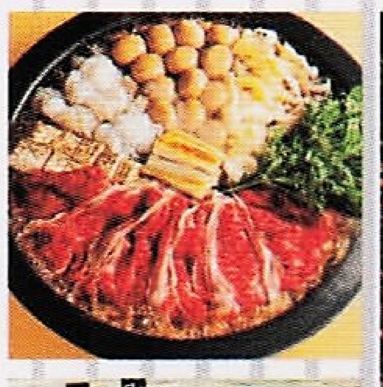


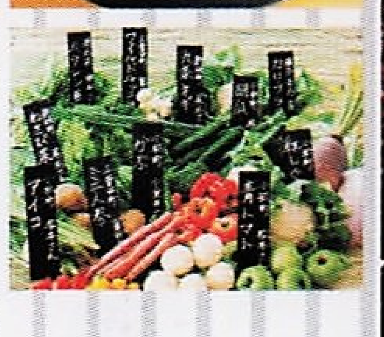
Other の注目商品を試してみました♥

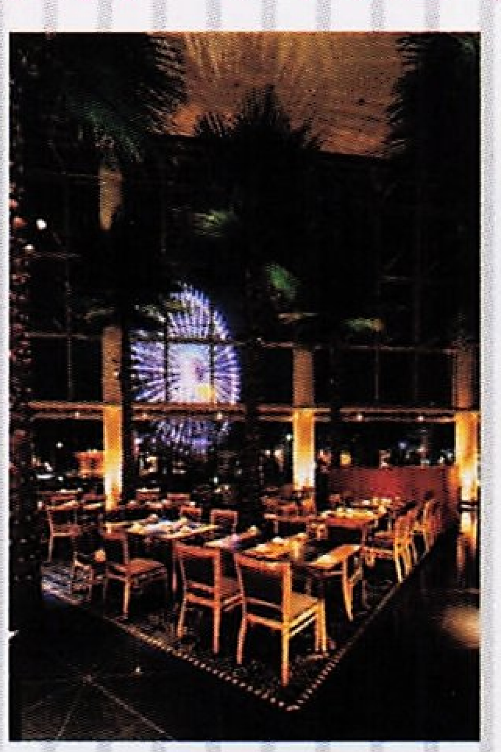
忙しい姉には即キレイに撮れるデジカメや、機能性の高い掃除機はマストです♥

ココロやカラダをキレイにしてくれる最新トピックスをお届け♥ 肌寒い季節だからこそ思いっきりオシャレして出かけよう♪

01 お酒と地元食材で至福のひととき 朝採り野菜のディナーブッフェ✧







パン パシフィック 横浜ベイホテル東急にある「カフェ トスカ」では、2013年1月14日まで地元神奈川・横浜の15種類以上もの新鮮な食材を使ったディナーブッフェを開催中！ 夜景を見ながら採れたて野菜を味わえます 〝鎌倉ハム〟ブランドのベーコンなどもいただけます♥

㊐パン パシフィック 横浜ベイホテル東急「カフェトスカ」 ☎045-682-2218

02 低速ジューサーで素材をまるごと濃厚ジュースのでき上がり♪



シャープの「EJ-CP10A」（オープン価格）は32回転／分という低速圧縮ジューサー♥ 時間がたっても分離しないジュースが作れるよ✧ 高速式では難しかった桃やパイナップルなど果肉の多い果物やショウガも可能に！ 食物繊維豊富な絞りかすは料理にも使えます♪

㊐シャープ株式会社 0120-078-178 http://www.sharp.co.jp/juicer/

03 ツヤと持ちがよく着け心地軽やかな新常識「CND シェラックネイル」✧







ネイルラッカーの手軽さとジェルの持ちのよさをあわせ持つ最新ハイブリッドネイルケアシステム「CND シェラック」（両手1カラー／¥4,200）✧ 代官山と銀座にあるネイルサロン「トゥーソレイユ」で体験できます。同時にまつエクもできるから忙しい女子の味方♥

㊐代官山店 ☎03-5428-1901（平日11:00〜21:00、土日は11:00〜20:00）
銀座店 ☎03-3571-1010（平日12:00〜22:00、土日11:00〜20:00）

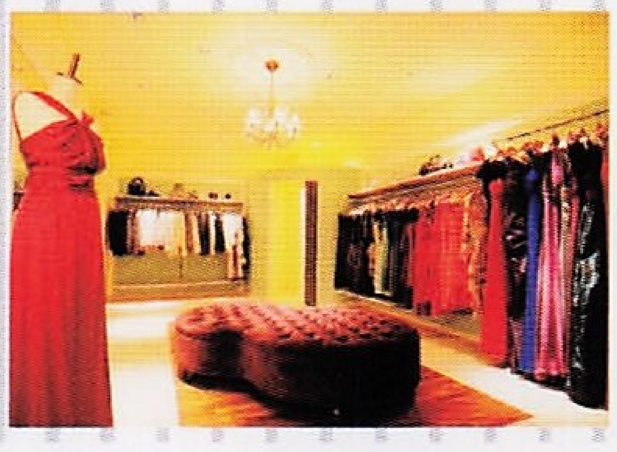
04 サンリオピューロランドでLIZ LISAとマイメロのコラボフェアが開催中♥



パリやロマンティックをテーマに、マイメロディショップがイメージチェンジ!! 「MY MELODY×LIZ LISA ロマンティックHoliday」コラボフェアを2013年3月12日までやってるよ 「LIZ LISA」特製ワンピースを着たマイメロに会えるのはイベント中だけだからお早めに♥

㊐サンリオピューロランド ☎042-339-1111

05 上質なドレスがレンタルできるパーソナルクローゼット「M&V」♪



“ワンランク上の私”のレンタルブティック
Personal Closet M&V
MAIDA VALE

パーティドレスやスーツ、バッグ・靴のレンタル専門店パーソナルクローゼット「M&V」♥ TPOにあったドレスが充実した大人のためのレンタルクローズブティック。上質な有名ブランドの品揃えが豊富だから、自分に合うドレスがきっと見つかる 収益の一部を途上国の教育支援に当てています！

㊐パーソナルクローゼットM&V ☎03-6268-9988 http://www.pc-mv.jp/

06 ハッピーな未来は自分で掴むもの キティの手帳と一緒に夢を叶えよう✧



書き込むことで自分の夢を明確にするハローキティの手帳（¥1,260）が好評発売中♥ 2014年3月までの長期カレンダーで、未来実現リストなどの書くスペースが豊富なところが特長。星座占いや血液型分析付きだから迷ったときに背中を押してくれるかも♪

㊐株式会社WAVE出版 ☎03-3261-3722
http://www.wave-publishers.co.jp/

07 おからの魅力を伝えてくれる「やせる！奇跡のおからレシピ」



まだまだ知られていないおからの魅力やレシピと一緒に、家村マリエさんの歩んできた道のりがギュッと詰まった「やせる！奇跡のおからレシピ」（¥1,365）が絶賛発売中★ おからは食物繊維が豊富で満腹感が得られるレシピがたくさん♪ 身体の中からキレイに✧

㊐株式会社幻冬舎 ☎03-5411-6211
http://www.gentosha.co.jp/

08 新年一発目のお買い物は超お得なセシルの福袋♪


写真は一例です

姉世代に人気のセシルマクビーからオリジナルバッグに入った4〜6万円相当の福袋（¥10,500）が発売されるよ♥ 中身は洋服8点と雑貨orアクセ1点の計9点。人気のボリュームコートやドルマンニットカーデは必ず入っているのでイチ早くGET

㊐セシルマクビー 0120-628-668（平日10:00-18:00） http://www.cecilmcbee.jp/

09 横浜・関内にあるエステサロン ラスターのエステティシャン募集!!





人と接することが好きで、エステの仕事に興味のある20〜35歳位までの方、必見!! 正社員と店長候補の募集で、主にサロン内の施術や受付・カウンセリングなどの業務がメイン✧ 未経験者でもやる気・向上心のある人には、しっかりと経験が積める環境です★

㊐Lastar ☎045-664-7782 http://la-star.jp/
神奈川県横浜市中区尾上町4-56-2 マルイト関内ビル2F

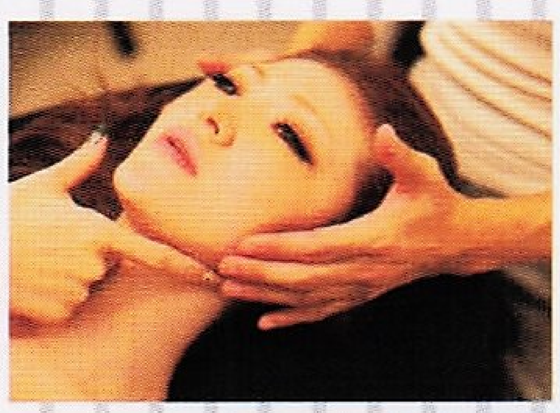
10 乾燥が気になる季節だからこそパーツケアも忘れずに✧



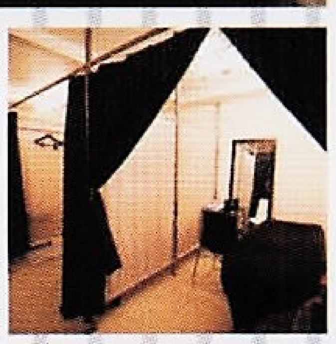
赤ちゃんの肌にも使えるオーガニックスキンケアブランド「エルバビーバ」から新商品が登場 塗った直後からしっとりと潤うハンドクリーム（75mℓ／¥2,100）と、高保湿で香り高いオーガニックリップバーム（¥1,260）♪ 忘れがちな手やくちびるもしっかりと保湿してね♥

㊐株式会社スタイラ 0120-207-217 http://www.stylaonline.jp/

11 女性本来の美しくしなやかな曲線美を取り戻す筋膜ストレッチ♪







皮膚の下にある筋膜にやさしく働きかけ、女性本来の体形を取り戻す施術が筋膜ストレッチ✧ 麻布十番にあるBEHANDで美容筋膜デザイナー川元亜夢先生による施術を体験できます。まずは初回限定コース（フェイス45分／¥5,000、ボディー45分／¥7,000）で自分の身体で実感して

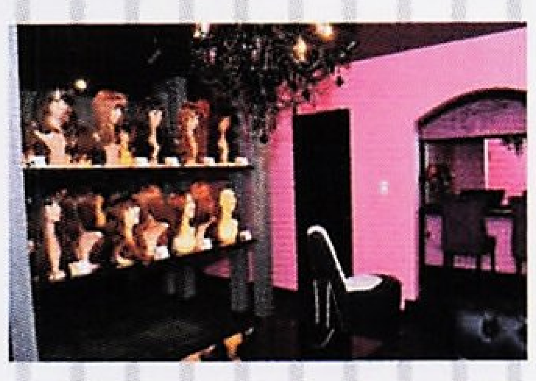
㊐BEHAND 東京都港区麻布十番1-10-3 モンテプラザ麻布705
☎03-6441-0883 http://www.behand.jp/

12 佐藤加奈子さんが北海道・帯広にウィッグ専門店「SUGAR CRANZ」開店







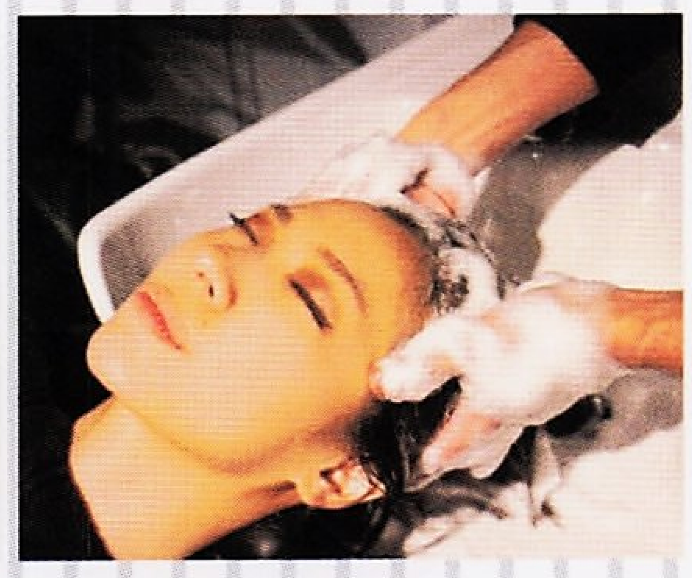


映画“ヘルタースケルター”のりりこ風ぱっつんストレートロング（¥4,980）やNANA風前下がりショート（¥3,980）、麻里子さま風マッシュショート（¥3,980）などウィッグ1つで流行りの髪型にイメチェンできるよ♥ まずはホームページでなりたい髪型をチェック

㊐SUGAR CRANZ 北海道帯広市西1条南7-4-1
定休日：水曜日 http://www.sugarcranz-wig.jp/

13 木村美和子先生プロデュースのヘッドスパで地肌から髪を美しく♪





渋谷にある美容室「Merry」では肌質に合わせたヘッドスパ（¥5,250）が体験できるよ♪ カット・カラー・トリートメント・ヘッドスパ4点セットを注文の際、姉ageha を見たと言ってくれたお客様には¥24,150→¥14,490に 2012年12月限定プラン★

㊐Merry ☎03-6455-0160 http://www.merry-hair.jp/

知らないよりも知っておいたら
ちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2012 December 発行

新しい年の幕開けとともに負け組女を返上して男を手玉にとる飼いもの上手な女へシフトチェンジ♪人生山あり谷ありいろんなことがあったけど、未来を切り開く前に埋没で目を見開いて2013年をさらにいい年にしましょう✧

PHOTO_Hiroyuki Sato
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto (PEACE MONKEY)
STYLING_Mizuki Nakano



専属モデル(27歳／東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

Contents

インナー付きレースワンピース(1月入荷予定)￥4,935／マリーココ(RESEXXY)　ビジューネックレス￥3,465／RESEXXY　リング￥1,575／ヴェニスの商人　ブレス／スタイリスト私物

1週間でやせるのはムリでも1週間で変えられる世界があります✧

PHOTO_Yoshinobu Bito

Part1
バーキンよりもほしいのは理想の二重♡

失敗しないための埋没レッスン♥

上目遣いでおねだりしたら「メンチきってるの？」ってビビられた…💧　もういいかげんこの一重とおさらばしたい!!　お正月休みを利用してできる埋没法なら、そんな悩みも一気に解消♥　くっきり二重に変身して上目遣いに再度リベンジ♪



自分に合った二重ってどうすればできるの？誰か教えて～!!

Oh no...

そんな悩める姉に…

私にお任せください！

埋没法について間違った解釈をしている人も多いので、埋没を受ける前に私と一緒に仕組みを予習しておきましょう!!



共立美容外科・歯科
久次米秋人先生

姉読者に聞いた埋没法の不安点！

1. 有給使って埋没する予定だけど、どのくらいで腫れってひくもの？
2. 埋没っていつか糸がとれて元に戻るって聞いたんだけど本当？
3. どのくらいでメイクしていいの？普通のメイク落としでOK？
4. アイプチ歴長くて三重状態…💧くっきり二重にできるのかな？
5. 埋没をしてかなり時間が経ってるけど二重の幅って変えられる？

アイプチやアイテープをずっと使っているとまぶたがたるんでメイクがしづらい…💧埋没して楽したいな～。

う～ん…



RUNWAY channel ブロガー
（25歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

手軽にキレイな二重になると人気の埋没法★　でもイマイチ仕組みが分からないのが現状で…💧

Lesson 1 埋没法ってどういう仕組み？

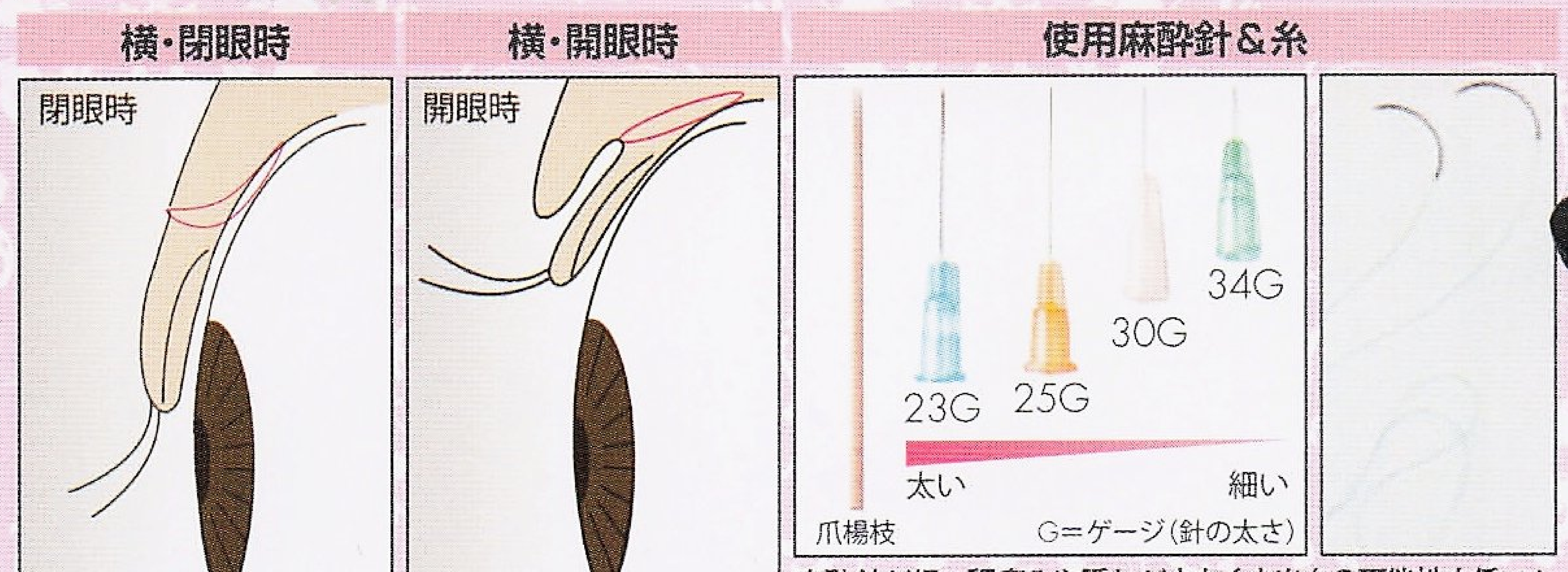
そもそも埋没法はどんな施術のこと？





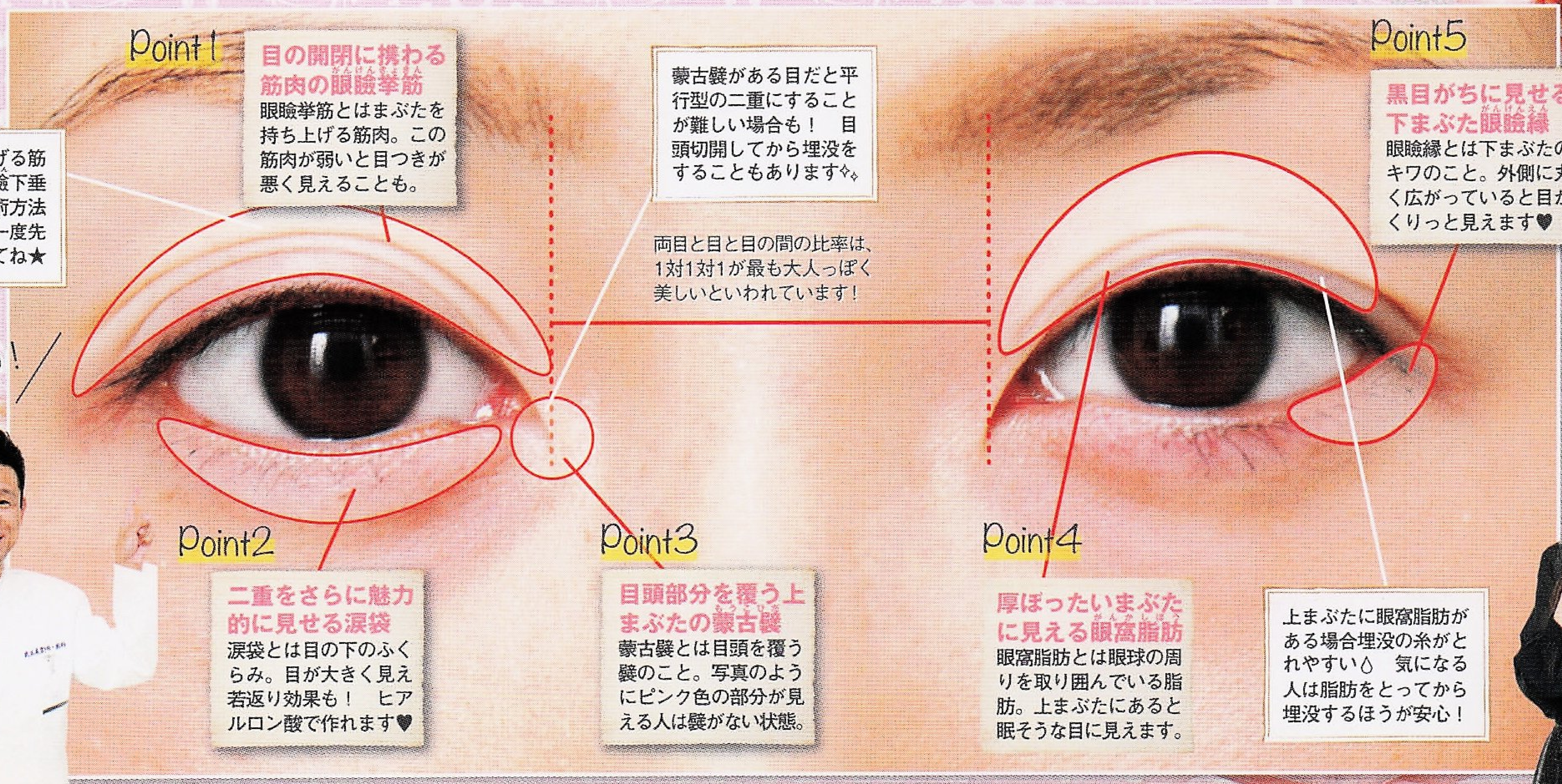
埋没法とはメスを使わないでできる二重の手術のこと！　医療用の極細の糸でまぶたの表と裏を縫い点と点を結んで二重のくせをつけます。出血や腫れが少なく施術時間も10分程と簡単!!　メスを入れないので元に戻すこともできます。

Lesson 2 埋没法早わかり図解!!



麻酔針が細い程痛みや腫れが少なく内出血の可能性も低い！
右は共立美容外科特注の極細糸で、仕上がりが自然です♥

Lesson 3 埋没法をする前に知っておきたい目周りの名称＆二重の関係性★



まぶたを持ち上げる筋肉が弱い人は眼瞼下垂の可能性も。施術方法が変わるので、一度先生に相談してみてね★

Point1 目の開閉に携わる筋肉の眼瞼挙筋
眼瞼挙筋とはまぶたを持ち上げる筋肉。この筋肉が弱いと目つきが悪く見えることも。

蒙古襞がある目だと平行型の二重にすることが難しい場合も！　目頭切開してから埋没をすることもあります✧

両目と目と目の間の比率は、1対1対1が最も大人っぽく美しいといわれています！

Point5 黒目がちに見せる下まぶた眼瞼縁
眼瞼縁とは下まぶたのキワのこと。外側に丸く広がっていると目がくりっと見えます♥

解説しましょう！



ふむふむ…



Point2 二重をさらに魅力的に見せる涙袋
涙袋とは目の下のふくらみ。目が大きく見え若返り効果も！　ヒアルロン酸で作れます♥

Point3 目頭部分を覆う上まぶたの蒙古襞
蒙古襞とは目頭を覆う襞のこと。写真のようにピンク色の部分が見える人は襞がない状態。

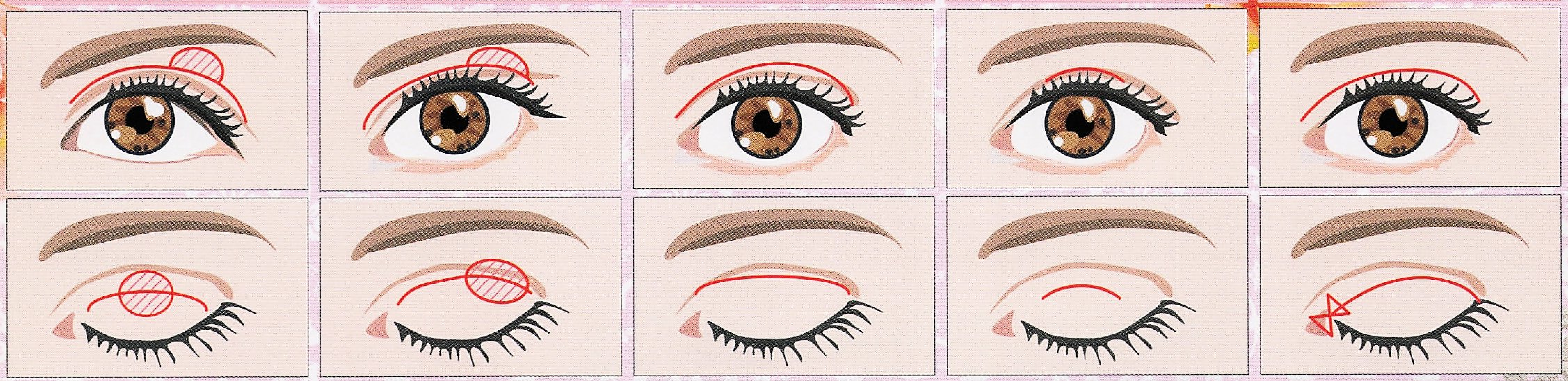
Point4 厚ぼったいまぶたに見える眼窩脂肪
眼窩脂肪とは眼球の周りを取り囲んでいる脂肪。上まぶたにあると眠そうな目に見えます。

上まぶたに眼窩脂肪がある場合埋没の糸がとれやすい💧　気になる人は脂肪をとってから埋没するほうが安心！

※両目の金額になります※状態により個人差があります

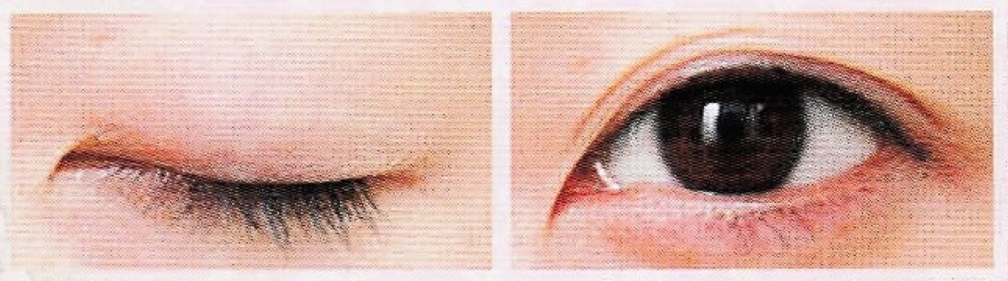
Lesson 4 タイプ別の目でぱっちり二重になるためのシミュレーションをしてみました♥

タレ目♥	ツリ目♥	奥二重♥	二重♥	一重♥
二重P-PL 挙筋法＋シェイプ ¥252,500	二重P-PL 挙筋法＋シェイプ ¥252,500	二重P-PL挙筋法 ¥63,000	二重P-PL挙筋法 ¥63,000	二重P-PL 挙筋法＋目頭切開 ¥325,500
まぶたが厚ぼったいタレ目の人は、中央部分の脂肪を取ってから目頭から埋没法をすることでぱっちりとした二重になります!!	まぶたが厚ぼったいツリ目の人は、脂肪を取る手術をしてから埋没法をするのがおすすめです。目元がスッキリしてぱっちりに！	目尻側にいくほど広くなる奥二重の人の場合、目頭に近いところから目尻手前に埋没法をします。より自然な二重になりますよ！	もともと二重の人がぱっちり二重にする場合、まぶたの上あたりに埋没法をするのがベスト。二重幅が広がってくっきりラインに。	一重の人がぱっちり二重にする場合、目頭切開と埋没法をコンビですることをおすすめします。平行二重になりぱっちりしますよ！



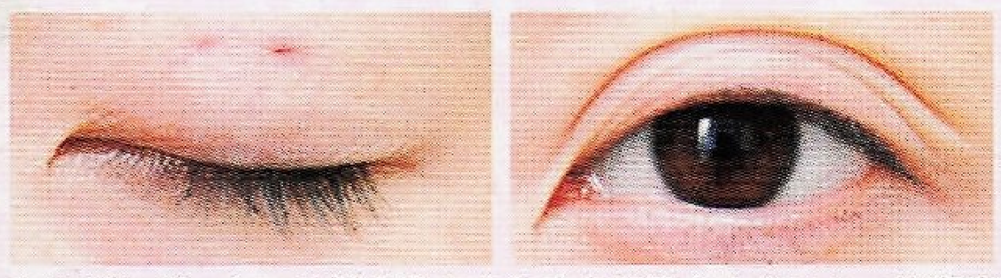
Lesson 5 埋没法の仕組みが解ったので…実際に施術をします♪

施術前と施術後の目を検証♥



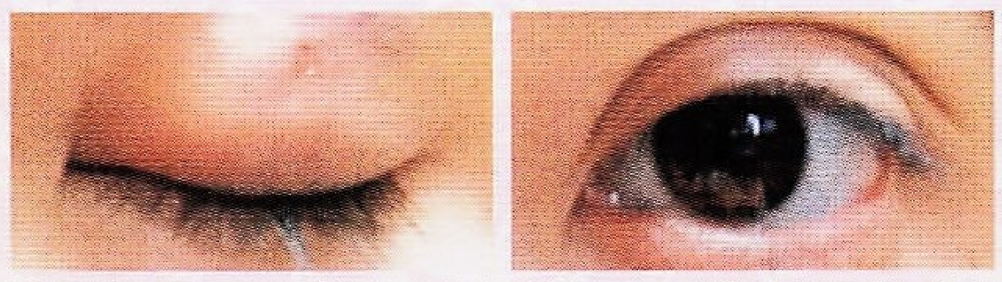
施術前

切れ長の一重にアイプチとアイテープでクセがついている状態💧 くっきり二重が希望なので7㎜幅をオーダー♪



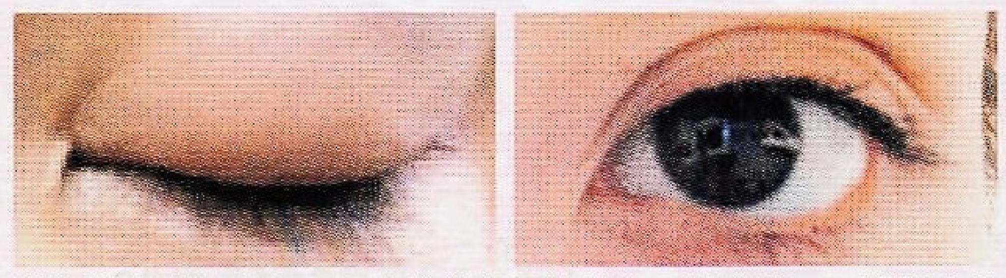
施術後

やや腫れぼったいけど内出血もなく全然目立たない♪ 施術直後はコンタクトNGだから目が悪いコはメガネは必須です!!



3日後

若干腫れているけど気にならない程。クセがなくなりくっきりとした二重になって、術後の跡もほとんど気になりません♥

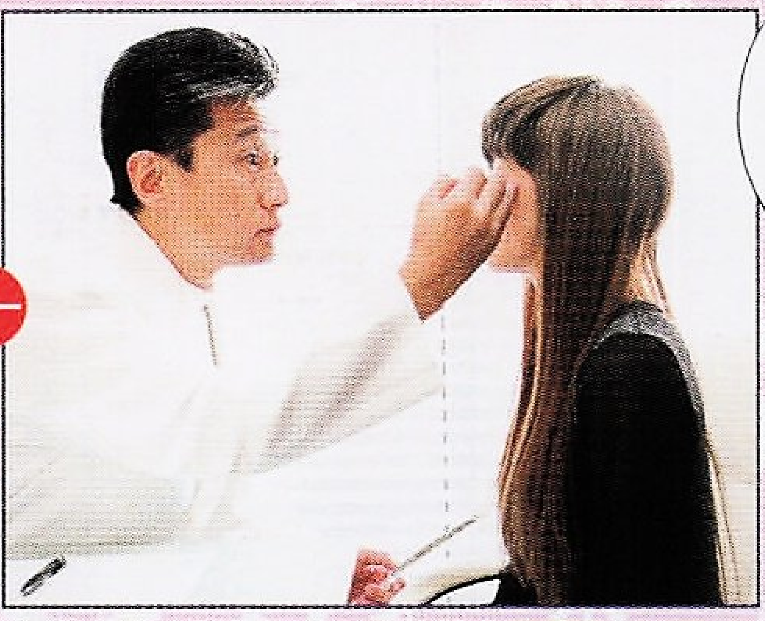


1週間後

施術後の腫れがまったくなくなり自然な二重に♥ 二重幅もちょうどよくなって念願だったくっきり二重が実現しました★



1. カウンセリング



まずは目の形とまぶたの状態を先生がチェック★ 長年のアイプチ＆アイテープでまぶたにかなりクセがついていて三重状態に…💧

2. 二重幅の確認



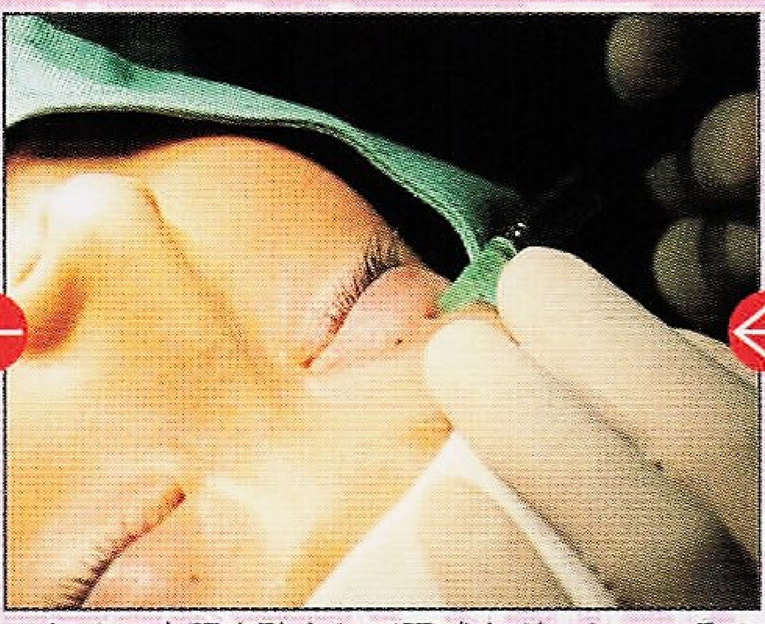
二重幅を決めるために鏡を見ながら専用の針金ブジーで幅を調整♪ こうすればよかった…と後悔しないように希望はしっかり伝えて✧

3. マーキング



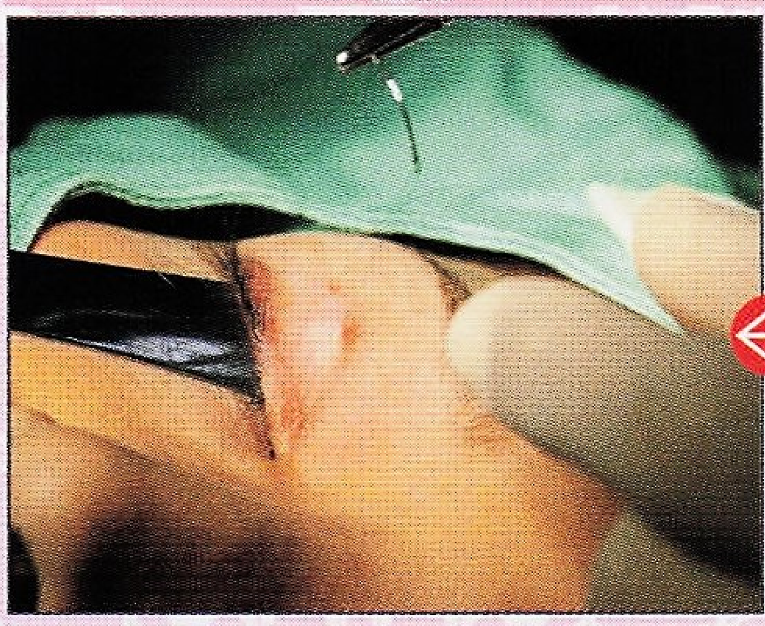
理想の二重幅が決定したらマーキング 共立美容外科は点と点を結ぶ共立式二重P-PL挙筋法のためまぶたの2カ所に印をつけます★

4. 麻酔



はじめに点眼麻酔をして眼球をガード その後まぶたの表面と裏側に麻酔注射をします★ 針が細いから痛みが苦手な人でも安心♪

5. 施術



まぶたの裏から外側の点に針を通し内側の点にも針を通す。内側の針を再度まぶたに通し外側の点の位置に出してまぶたで結んだら終了。

今回の施術内容♥

時間	約10分
金額	¥63,000〜
ダウンタイム	3日〜1週間くらい
注意	術後アイメイク、コンタクトNG

注意すること♥



埋没2回目以降のコはこのQ&Aを参考にしてね♥

埋没初心者には分からない深い悩みをかかえている姉にも久次米先生がアドバイス!!

Q 糸が切れたんだけどもう1回やらないとだめなの？

A 時間が経っているなら二重になっている場合もあるので無理にしなくてもOK!!

Q 時間とともに糸が緩んできたように感じるんだけど…。

A まぶたが衰えたり痩せた時以外は基本的に糸が緩むことはないので安心を!!

Q 他のクリニックで受けた埋没をやり直したい!!!

A メスを入れていないので再度埋没をすることは可能です！ 一度ご相談ください!!

Finish そして2週間後…





Part2
ムツゴロウさんもびっくり♡

イイ男がいないなら育ててみようホトトギス♪

PHOTO_Yoshinobu Bito,Nobuyuki Sasaki［HIKARI, ANGEL,RURIKO,NANA］ HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo（f-me） TEXT_Midori Sasaki

飼いもの上手な女たち♥

衝動飼いしたはいいけど他にも飼い主がいた💧 甘やかし過ぎて噛み癖がついた💧 そんな経験はもうコリゴリ！ ペットも男も躾しだい。飼いもの上手と評判のお姉さんがムツゴロウさんも思わずメモる男の飼い方を伝授♥



ビューティーサロンShionオーナー
(32歳／東京都)独身・子供なし
Enaさん

Enaが語る男の飼い慣らし方♡

合わすより合わされる女になるべし!!

昔は男を立てる努力もしたけど結果は散々。人は合わせてくれる相手に価値を感じなくなるみたい。仕事優先と決めてからは逆に居心地のいい恋愛ができるようになった。働く私に触発されて相手もより働き者になるから、恋愛が終わっても無駄な時間にはならない♥

飼い慣らしの極意三カ条

その1 ゆずれないラインをブレさせないことで"私の価値"をキープ♥

その2 服やクセなど解決法もセットでダメ出し。自分好みのルックスに仕上げる♥

その3 お茶買ってレベルから徐々に段階を上げてお願い事に馴れさせる😊



ライター&
TokyoNadeshikoブロガー
(33歳／東京都)既婚・子供なし
水野祐香さん

祐香が語る男の飼い慣らし方♡

ラブラブさをキープしつつ笑顔でディスる♥

良いことも悪いこともあっけらかんと話すようにしてる。口調さえラブラブならディスってもキツくならないよ♥ 一番よくないのは気持ちをためて煮詰まること。些細な問題も深刻化するし表情もくすむ。女がキラキラしてないと男はよそに目が向いちゃうからね✧

飼い慣らしの極意三カ条

その1 つき合うまではデートよりも大勢で遊んで人間性を徹底リサーチ★

その2 「ありがとう」「美味しい」「好きだよ」は毎日言わせる😊

その3 自分がやりたいことはやってあげる。やりたくないことは絶対にしない♥



アイラッシュサロン
VIRIE オーナー
(32歳／東京都)バツイチ独身
小笠原令子さん

令子が語る男の飼い慣らし方♡

ほったらかすと男は心配してかまってくる♥

昔つき合ったオラ男は浮気もするしひどい男だったけど、こりゃもうダメだと半ば諦めて気持ちを強く持ってからは立場が逆転した♥ 思うに、ほったらかしにしたり冷たくしたり、優先順位の1番が自分になった結果だと思う。いつもそうできたらいいんだけどね😊

飼い慣らしの極意三カ条

その1 恋人がいなくなったとしても平気なくらい充実した毎日を過ごす！

その2 ムカつくことされたら徹底的に冷たくしてもよし😊✧

その3 喧嘩しても自分は出て行かない。相手に出ていけと言う気迫♪

おねだり上手な姐さんたちに聞く

男にかわいくおねだりする方法

はにかみながらの買って♥
「これ欲しいの、買って♥」とストレートに。買ってもらったら超ルンルンして見せる♥

欲しい♥欲しい♥欲しい♥
「絶対これが欲しい✧」と目をキラキラさせてたらエスプレッソマシーン買ってくれた♥

甘えん坊になって頼み事♥
何かしてほしいときは、「祐香バカだからできないんだよね♥」と甘えてやってもらう😊

仲直りの貢物として要求♥
「帰りが遅い」とかプンスカしたあとで「でもこれ買ってくれたら許す♥」と猫なで声😊



どう思う？ と聞いてホメてくれたら「じゃあコレ」とちゃっかり♥



チャイルドマインダー
(27歳／広島県)独身・子供なし
青木りえさん



男は育て方しだい♥

るり子が語る男の飼い慣らし方♡

できない男こそ自分好みに染め上げる♪

いまの年下彼はつき合い初めの頃、デートが漫喫やゲーセンで女性にプレゼントを贈ったこともない人だった。それを徐々に私の世界に引き込んで価値観を改革。今ではプレゼントがバーキンはあたり前くらいの感覚までに♥

飼い慣らしの極意三カ条

- その1　理想の男性を例に挙げて「こういう人もいるんだよ」と教える♪
- その2　「えっ!?」と驚いてみせてこっちの価値感を正しいと思わせる★
- その3　怒らずに悲しんで見せる。そんなことしたら悲しいと伝える♥

IT企業 代表取締役社長（28歳／東京都）独身・子供なし
山田るり子さん



メイクハプニング★

Angelが語る男の飼い慣らし方♡

悪い面を見たら鬼の一面でびびらせる♪

すぐつき合うけどそこからは超シビア。悪い面を見せた瞬間に「てめえ！」くらいの勢いでキレてガツンと突き放す。ゆずれない部分をハッキリ示すことで彼に私とつき合う覚悟を決めさせ、歩み寄って来るまでは耐え抜く✧

飼い慣らしの極意三カ条

- その1　「安心させちゃダメ」謎をどこかに残してホウレンソウは拒否!!
- その2　「会えない時間が愛を育てる」会わない時間を作って鮮度キープ♥
- その3　「会ってる間はラブラブ」普段は放置しててても会ったら甘える

セットサロン'アンジェリカ経営（31歳／東京都）独身・息子1人
Angelさん

捨てられ女必見!

都合のいい女はこんなタイプ!!

意志が弱いイエスマンなコ
すぐに「いいよ」って答えちゃうようなコは優先順位を下げられる。それって男女共通！

傷つく勇気がないコ
目先の平和を優先して聞きたいことがあっても聞けないコ。あとからもっと傷つくのに

好きになりすぎちゃうコ
好きなあまり合わせる努力をしてしまうコは、努力するほど大事にされなくなる傾向が

すぐに体の関係を持つコ
自信がないから拒否れない。最初から立場が弱いから調子に乗られて扱いがゾンザイに



言葉に弱いコって遊ばれやすい。言葉より目に見える行動が大事♥

Marie Japan代表取締役CEO（26歳／大阪府）独身・子供なし
家村マリエさん



私はヴィクトリア♥

ひかりが語る男の飼い慣らし方♡

ベッカムを育てたヴィクトリアを見習うべし♪

ケチでダサかった旦那の専属スタイリストになってセンスと金銭感覚を矯正♥　変な安い服着てるときはケナし、私が選んだ服のときだけホメる。いい服は高いことを教え込んだから私も高い服買ってもらえる♥

飼い慣らしの極意三カ条

- その1　鉄は熱いうちに打て♥　追いかけられているうちにルールを作る★
- その2　理解のない女でいい♥　意見を尊重すると男はツケ上がる
- その3　ボスはあたし♥　絶対に折れないことで関係性をハッキリさせる

主婦（28歳／東京都）既婚・息子1人
神河ひかりさん



財布を握る♥

奈々が語る男の飼い慣らし方♡

彼の財布は自分のもの私の財布は私のもの♥

男の急所はお金！　そこをしっかり押さえれば浮気防止にもなるし、お金を巡るストレスも感じなくて済む。同棲したら「財布が別だと面倒臭いから」って理由で給料や口座は私が管理。基本1日2千円のお小遣い制に♥

飼い慣らしの極意三カ条

- その1　財布を握る代わりに家事と食事を作る義務はまっとうする♥
- その2　笑顔を絶やさない♥　相手にも幸せを感じさせてあげなきゃね★
- その3　彼の友達の前では低姿勢♥　惚れ込んでいるのは私というポーズ✧

名古屋まつげ専門店グランデアイス代表（30歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん



溢れる愛嬌とプチS★

MERIが語る男の飼い慣らし方♡

追いかけられる女こそ永遠の愛を勝ち取る♥

自分にガチッと惚れてくれる男を見極めることが重要♥　相手の世界に入るんじゃなくて、私ワールドのメンバーにしてあげる感覚でつき合う。興味を外に持ってイキイキと楽しんでいれば男は勝手に惚れ続けてくれる

飼い慣らしの極意三カ条

- その1　惚れてくれる男は優しいうるんだ目をしている。そこをまず見る♪
- その2　男にはワガママな女を追いかけたいハンターとしての衝動がある♥
- その3　「この女最悪なのにマジで好き」ってなったら最強だという認識



主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー（32歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

じらし惚れさす魔性の私



みんなの意見をまとめた教訓♡

人生を楽しんでいる

人生の荒波を乗り越えて、自分を開花させたお姉さんが全国から大集合！

Part3
まだまだ女ざかり
人生ひと花
咲かせます♡

女の人生数え節♥

紅白対抗歌合戦!!♪

大きな壁を乗り越えながら、歩いて来たから今がある😺　あの日たくさん泣いたけど、乗り越えたから今日の笑顔がある…✧　濃く深い人生を歩んで来た6人のお姉さんがそれぞれの歩みをプレイバック！

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Hironeko-A



東京都から

マジックヌードブラを開発!!
垂れた胸も人生も盛り返します

マジックヌードブラ開発＆
美肌党勤務（33歳／東京都）
バツイチ独身・娘1人
WAKAKOさん

授乳で垂れた胸でも盛りたくて、自力でマジックヌードブラを開発♥　シングルだけど5歳の母。笑顔をモットーにひと花咲かせます😊

私の美容法♥



よもぎシートで子宮を温める♪
付属のナプキンの裏に貼って使用😊　よもぎのニオイも気にならないし使い心地も快適★　ホルモンバランスが整うから女度もUP😊✧

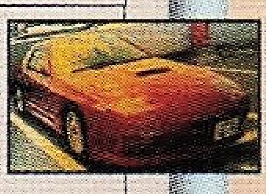
ホルモンバランスの仕組みを学習★
婦人科医が書いた「女性ホルモンが作る、キレイの秘密」を読んで影響受けまくり♥　ホルモンバランスを整える生活を意識してる✧

まつげ美容液で自まつを強化♪
人に勧められてヴィーナスアイラッシュエッセンスを使い始めたら薄かった自まつげが増量！　すっぴんでも貧相じゃなくなった😊

自作のヌードブラで永遠に谷間くっきり
ホルター式の透明ストラップで寄せた胸を引き上げる仕組み★　授乳後の垂れた胸でも落ちないし、谷間の盛りも1日中ズレないの😊

グリーンスムージーで太りにくく✧
皮つきリンゴ半分、キウイとバナナ各1コ、小松菜3束、水100ccをミキサーにかけるだけ♪　飲み始めたらクマも薄くなってきた✧

♡私の人生ヒストリー♡

16歳	eggを読んでギャル化。だが、地元が岩手の山奥で田舎すぎて近所に日サロがなかったため、レブロンで一番黒いファンデで黒肌に♪
18歳	免許を取得。走り屋である兄2人の影響を受けて自分も走り屋に✧　愛車はRX7のギアつきで、種目は直線400mの早さを競う「04」メイン。「オプションツー」という雑誌に載っていた"林とっくりさん"が憧れだった。
19歳	安室ちゃんや朋ちゃんみたいになりたくて、OLでもないのにジャイロのパンツスーツを愛用♥　靴は厚底にハマってたけど、車を運転するときはキティちゃんのビーサンが定番♪ 
20歳	東京でひと花咲かせたいと思うようになる。当時つき合ってた彼氏との結婚話を放置して、21歳の誕生日の前日に勢いで上京！
21歳	上京して3カ月後、追いかけてくる彼氏に一方的に別れを告げてフリーに♪　銀座のクラブで働き出すものの、ママが厳しくてすぐ辞める💧　その後、新宿にオープンしたばかりの某有名店にスカウトで入店。
22歳	客がストーカー化！　ショートメールで「お前の家知ってるぞ」などと頻繁にメッセージが💧　恐怖で店を辞め池袋に拠点を移す。
23歳	金融系を中心に指名を集め、No.1に😊　EXILE系に近い、イカついお客に言い寄られるうちに、好みがオラオラ系に変化♥
25歳	仕事を通じて知り合った、飲食店の従業員とつきあう。野球の清原似で顔はイカついけど、すごく優しい人♥　お金がなくても一緒にいるだけで幸せだったから、「これが本当の愛かも？と運命を感じる✧ 
26歳	結婚して夜を引退✧　数カ月後に妊娠★
27歳	長女を出産♥　数カ月の間里帰りして家に戻ったら、3カ月分の家賃が滞納されていてビックリ！　貯金も出産祝いも全部ギャンブルにつぎ込まれ、ほぼ無一文状態。さらに浮かび上がる借金、そして女の影…。そのうち家にも帰ってこなくなったため離婚に踏み切る💧
28歳	授乳が終わった途端に胸がタレてしまい、ヌードブラで上がらなくなる💧　一念発起して、ヌードブラ作りの研究に励みだす！
30歳	ヌードブラ作りが軌道に乗り多忙になる。彼氏の勧めもあり、夜を引退♥
31歳	サンプルのやりとりだけじゃイメージ通りのヌーブラが作れないと感じだす💧　美容商品の販売会社「美肌党」の協力を得て、自ら中国の工場へ★　品質におすみつきをもらい同社のサイトでついに販売が始まる✧
32歳	ヌードブラの仕事で再び中国へ😺　すれ違いが原因で2年つき合った彼氏と別れる💧



愛知県から

顔は竹ノ内豊が好みだけど
尊敬するのは志村けんさん

錦Ange du Noir勤務
（27歳／愛知県）
独身・子供なし
黒咲さえさん

夜歴9年目✧　サバサバした性格だからかストーカーにあっも失敗やらかしても前向き😊　中学時代卓球部で鍛えた根性が生きてるのかも!?

私の美容法♥



週1ペースで注射を打つ😺
仕事でガンガンお酒を飲むから健康維持のために♥　ニンニク注射やプラセンタなど、その日の体調や気分でいろいろ使い分けてる✧

疲れてもヒールは必ず7cm以上★
脚が太らないようにヒールで毎日筋トレ♪　すぐむくむ体質だから店で履くストッキングは毎日新品。程よい着圧で脚を刺激してる★

マスカット酢で血液サラサラ♥
身体に良いって聞いて飲み始めた😺　粉末タイプだから炭酸水に溶かして飲んでる😊　あまりにおいしくて1日2袋飲んじゃう日も✧

あたりめを食べて顔のたるみを予防
輪郭が下がってきた気がするから、あたりめを1日1袋分噛み締めてあご筋を強化！　低カロリーだからダイエット効果も狙えます😊

化粧品は10年間クレ・ド・ポー
スキンケアもベースも全部クレド♥　雑誌を見て気になるものがあればどんどん試すけど、結局ここに戻る😺　今のとこ1番肌に合う♥

♡私の人生ヒストリー♡

小学生	たまたま父に連れて行ってもらった地元のスナックで夜の世界を初体験✧　オトナの世界を垣間見る♥
中学生	水泳の時間にパンツを盗まれ大ショック！　2時間目から家に帰るまで1日ノーパンで過ごす…💧
16歳	髪を染めてビューラーとマスカラを買ってもらってギャルデビュー。JAMにハマってて、亜美ちゃんとオクジュンが目標♥
17歳	人気者で有名な1学年上の先輩とつき合う♥　毎月つきあった記念日にペアルックで出かけたり、コスプレしてプリクラを取るのが定番のバカップルだった😊
18歳	18歳の誕生日、彼が手作りの結婚指輪と婚姻届を持って教室に現れ、死ぬほど感動✧　卒業後に結婚しようと思ってたんだけど、そのあとすぐ別れちゃった…💧
19歳	洋服を作る仕事がしたくて、名古屋女子短大に進学♪　バイト感覚で水商売デビュー😊
20歳	就活の末、洋服作りとかけはなれた企業から内定をもらう。悩んだ末、入社式当日に内定を辞退。出勤数を週5～6に増やしキャバに本腰を入れ、数カ月後には初のNo.1に✧
22歳	22歳の誕生日を境に店を移ることに。ラストだし盛大に盛り上げようと意気込んで準備したのに、疲労とストレスとビールの飲み過ぎで倒れ前日入院💧　イベントを当日ブッチしてしまう。もうダメだ…と猛烈に落ち込む。移転後は心機一転してマジメに前向きに働くことを決意。女のコとも話すようになり、初めて店で仲のいい友達ができる♥
23歳	 23歳のバースデーイベントを最後に店を辞めて金沢へ。親がやってる介護の仕事や日払い派遣のバイトを半年くらい続ける。その後、知人がオープンさせた片町のキャバクラを手伝う。だが「名古屋出身」というと客ウケが悪くて凹む💧
25歳	名古屋に戻り、現在のグループに入店。店のシステムが売り上げ制だから飲まないわけにはいかず、飲みキャラに転向★　初月からNo.1になるが、しょっちゅう潰れるように💧
27歳	3年連続で見に行ってた志村けんのライブ「志村コン」に、初めてヘンなおじさんのコスプレ姿で参戦！　最前列でアピールしたらけん様に突っ込んでもらうことに成功★　感動してガン泣き✧ 



東京都から

2歳で民謡を初めて今では講師 だけど20代前半はB系でした♥

舞踊家＆郷土民謡・民舞講師
（34歳／東京都）
独身・子供なし
新見彰子さん

ベースは民謡ですが、いいと思うものにはどんどん挑戦する性格✧ 物事のよい面をたくさん吸収し、本業の踊りに生かしていきます☺

私の美容法♥

1 SK-2で荒れた肌がなめらかに
化粧品はここ2年くらいSK-Ⅱ♪ ライン使いするようにしたら、肌荒れや吹き出物がよくなり透明感のある肌に✧

2 ザラつき対策にはまゆ玉を活用してます
100均の石けんをつけた状態で指にはめ、やさしく円を描くようにこするだけ♥ 鼻や口周りのザラつきが取れる☺

3 下腹部に力を溜め全身の筋肉を強化
かかとを上げて立った状態で、垂直にゆっくり腰を上げ下げ☺ 下腹部に力を入れて、全身がプルプルするまで回数を決めずにやる★

4 いいものを探して常に冒険♥
自分に合うものをまだ見極めてないので、気になったものはすぐにトライ☺ 健康を意識してサプリも飲んでます♥

♡私の人生ヒストリー♡

21歳	広告代理店に就職するが、過酷な長時間勤務で円形脱毛症を発症し3カ月で退職💧 フリーのデザイナーになる。ブラックミュージックに目覚め、黒髪にスパイラルパーマをかけB系の服を買いあさる★
22～23歳	ソウルにハマり過ぎて、部屋にミラーボールやブラックライトを設置。全盛期のビヨンセに憧れ、8万円かけて同じ金髪のブレイズヘアを実現✧ 取材に着たMTVの収録で踊りを披露して絶賛されるが、本業の踊りの会では怒られて舞台に上げてもらえなくなる💧
26歳	オール～二日酔いの流れで仕事に行く体力がなくなり、クラブへの興味を失くす。プランターでハーブを育てたり、部屋の模様替えを趣味にしたりインドア傾向に☺
27歳	遊びに行く資金を溜めるため、1日3時間睡眠でデザインの仕事に打ち込む。だが、目標額に達した途端に燃え尽きてうつに💧 民謡以外の仕事は一切できなくなる…💧
30歳	仕事に集中できない恋愛はしたくないと考えるようになる。同時に結婚願望が消滅。
32歳	下のコに踊りの稽古をつけるだけでもバテるように…💧 体力の衰えを実感💧
12歳	民謡番組にちょこちょこ出演♪ だが、普段は帰宅時間を5分でも過ぎると、玄関で木刀を持って玄関で待っている父にドヤされるため、毎日がハードボイルド。帰宅後は予習→復習→踊りの稽古を終えないと遊びに行けなかった💧
13歳	中学に入り、スカートを短くしだす。流行に乗ってスーパーユーロビートを聴いていたら、親に本気で非行を心配される💧
17歳	メイクを覚えてギャル化。髪は茶髪×レイヤーで日サロに通う毎日。だが、ハデすぎると叱られ、葬式や稽古への出禁を言い渡されたことを機に不満が爆発💧 家を飛び出し友達の家を転々と泊まり歩いた末、いとこの家に預けられることに。だが、半年後に三味線や太鼓の音が無性に恋しくなり家に戻る。
19歳	グラフィックデザインの専門学校に進学。母がマッキントッシュを買ってくれるが、立ち上げボタンがどれかわからなくて挫折しかける…💧
20歳	民謡ブームで日韓の親善大使に任命される✧



大阪府から

身長は彼の方が33センチ上だけど年齢は私の方が14コ上です★

JIGGYS SHOP SEANAモデル
（23歳／大阪府）独身・子供なし
羊羽ーshowーさん

主婦
（37歳／大阪府）
バツイチ独身・息子1人・娘1人
エリカさん

一昨年に今の彼氏とつき合ったおかげで子宮けいがんを発見。九死に一生を得ました💧 いま私が生きてるのは彼のおかげなんです✧

私の美容法♥

1 半身浴は彼氏と2人で♥
彼と一緒にお風呂に入るから、長時間でも飽きへん☺ しゃべったりYoutubeを見たりしてるから毎日あっという間★

2 水は名水と呼ばれる物を選ぶ★
母の影響で昔から飲むのは名水ばっか✧ 去年がんを患ったから、がんに効くとウワサの財宝温泉の水を飲んどる☺

3 顔のツボを押し合って小顔に✧
お風呂や部屋でくつろいでるときに、互いの顔を押し合うだけ♥ 血行が良くなるからかハリが出て顔が上がった✧

4 YOSAに通って脂肪を燃焼
親友が20kgもヤセたのを見て飛びついた♪ 汗で老廃物が流れたためか、長年の悩みの偏頭痛もラクになったで✧

♡私の人生ヒストリー♡

26歳	頭痛とめまいに悩まされる。病院で検査を受けるも、結局原因はわからず。ストレスのせいだと診断され、「そんなわけあらへんやろ！」とプチ病院不信に。
28歳	彼が成人したので、子供たちとともに同棲スタート✧
30歳	彼がIT関連の企業に就職。養ってもらえることになり、夜を引退。自分の時間を自由に使えるようになり、世の中の楽しさを知る♪
32歳	口頭がん炎、髄膜炎、ブドウ膜炎と、立て続けに病気にかかる。さらに、価値観のズレが元で、彼とも別れる…。落ち込んでても生活できないので、年齢を28歳と偽ってまたしても夜の仕事に復帰。
34歳	年齢を隠してメンズスパイダーのスナップに参戦。オフ会で出会った顔が超好みの21歳のモデルといい感じに。カレも自分に気がありそうだったので、人生初めての告白。無事に成功し、つきあうことに♥
36歳	4月に子宮けいがんの手術を受ける。彼と出会って不正出血に気づかなかったら1年後には死んでたらしい…。手術は無事に成功✧
37歳	専業主婦として生活。健康のためにタバコをやめる。
14歳	中学をドロップアウトして金髪に。工藤静香が神で、ホットカーラーで根元から立ち上がりをつけて、すだれっぽい前髪にするのがマイブームだった☺
15歳	反抗期全盛期で母親とケンカして家出。年上の友達の上に転がり込み、3カ月くらいダラダラと過ごす。だが、「警察に通報して連れ戻してもらうよ！」と母に脅されシブシブ家に戻る。
18歳	ポケベルが登場！ プッシュフォンの早打ちが得意に☺ 電話番号もフル暗記してた。北新地で夜のバイトを始める★
19歳	韓流顔の会社員と結婚して夜を上がり、専業主婦生活に♥翌年息子を出産♪
21歳	携帯電話デビュー♥
22歳	娘を出産♥ AYUに夢中になり、ストレートヘアのおかっぱにイメチェン☺
24歳	鈴木○みと同じ時期のASA○ANオーディションを受ける。3次までいったが、落選💧 仕事で帰りの遅いだんなに不満が溜まり離婚。生計を立てるため、北新地で本格的に夜復帰。行きつけの串カツ屋で会った16歳の男子に言い寄られるが、年齢差を考えて戸惑う💧半年間じっくり考えた末、押しに負けてつき合うことに。



広島県から

半年で7kgのダイエットに成功 離婚を機に上京してきました♥

六本木CLUB舞人勤務
（24歳／東京都）バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん

思い込んだら突き進む性格で、夢を追いかけ山口～広島へ進出☺ でも夜の仕事にのめり込み過ぎたせいでだんなと離婚しました💧

私の美容法♥

1 レッグマジックで7kg減量！
1日1～2分だから楽！ 半身浴や、ダイエット用のこんにゃく料理と組み合わせたら、約半年でガツンとヤセた♥

2 リバウンドはサプリで防いでる☺
リバウンドしたくないからDHCのフォースコリーやメリロートなどを毎日★ 肌のためにハイチオールCも飲む♥

3 保湿は用途で使い分け♪
たっぷり全身に使いたいときは薬局で買える安いヤツ☺ お出かけ前はちょっぴり高くて香りのいいものを適度に☺

4 化粧水は手よりもコットンで
化粧水をたっぷり含ませた状態でつけられるから、肌への浸透がいいらしい♪ ローションパックにも使えて便利♥

♡私の人生ヒストリー♡

21歳	自分がやりたいのは夜の仕事だと気づき、広島のスカウトマンに店を紹介してもらう。だんなの猛反対を押し切る形で出勤するようになり、山口から片道2時間かけて流川へ通う生活が始まる。
22歳	仕事に本腰を入れるため、だんなと別居して広島で暮らすことに。楽しい毎日★ だが、心の穴を食で満たすため仕事帰りは1人で松屋に通いつめていた。ところが毎日2杯も食べてたせいで、気づいたら体重が10kgも増！ ショックのあまり泣きながら実家に電話する。が「脂肪吸引でもなんでもすれば？」とバッサリ切られる…。
23歳	友達伝いにだんなの浮気のウワサが聞こえてくる。悪いのは自分だし、体の関係を持つだけの浮気なら許そうと決意するが、2人で暮らしていた家でイチャつかれるのは許せなかった。腹いせに冷蔵庫の調味料を家中にぶちまけて帰宅。それ以降は友達と飲み歩いたり、ホストの初回荒らしでウサを晴らすように☺
24歳	友達から東京に行こうよと誘われ悩む。周りも落ち着いてきたし、山口に戻ることも視野に入れてだんなに相談するが、「もう遅いよ。元には戻れない」と言われてしまう…。現在は離婚調停中。もう戻るところがないのなら…、と上京を決意✧
15歳	市販のハイブリーチで黒髪から一気に金パに。校則違反に引っかかり高校中退。さらに腕にちょうちょのタトゥーを入れたもんだから、親が大激怒！ あまりの剣幕にバスタオル1枚巻きの状態で家から飛び出し、友達の家へ逃亡。以来、逃げる＆連れ戻されるを繰り返す家出生活が始まる💧
16歳	自由な校風の高校に再入学するが、またしても髪色が校則にひっかかったため中退。ヤンキーだけど優しい1歳年上のTAKAHIRO似の彼氏とつき合いだす。
17歳	友達より彼氏優先の生活で、目標もなくダラダラ。仕事帰りのだんなのマージャンやパチンコについていくのが日常化し、一時はパチプロ生活を送ってた☺ 1,000円で70,000円出したのが自己最高記録。
19歳	制服がかわいいからという理由でパチンコ屋でコーヒーレディのバイトを開始。仕事中でも彼氏に合えるのもうれしくて、ひと目を機にせずイチャイチャ♥ 彼氏が成人したのを機に、同棲生活が始まる。
20歳	結婚♥



静岡県から

浮気・DVを乗り越え三度目の結婚♥女の幸せ掴みます！

ネットショップ商品撮影兼デザイナー
（32歳／静岡県）
バツ2既婚・娘1人・息子1人
花城みえさん

今度のだんなは40歳。今までの人と違って彼には不安がないんです。結婚を焦る気はなかったけど、次こそ幸せな家庭を築きます！

私の美容法♥

1 ダイエットのときは酵素を飲む
プチ断食のときに炭酸水で割って飲んでる★ ご飯を食べなくても脳が活性化するし、カラダの調子もいい感じ☺

2 クリニックのマシンでピーリング
大事な日の前日は、美容外科で約3万円だったダイヤモンドピーリングの機械で古い角質をオフ。化粧のノリがUP★

3 もずくと納豆で代謝UP
納豆にショウガともずくを入れて食べるといいと妹に聞いてから毎日食べてる☺ ヘルシーだし代謝も良くなった♪

4 運動は日常的に行なってる
寝る前は必ず腹筋200回を義務づけ★ 習慣にすれば長く続くよ☺ 休みの日は子供たちとよく一緒に歩いてます♪

♡私の人生ヒストリー♡

27歳	長男を出産。生活のために割り切ろう…と努力するものの、週末になると帰ってこないだんなにイライラ。
29歳	弟が経営するキャバクラでヘアセットのバイトを開始。ところが、店の女のコが内部抗争でごっそり辞めてしまったため、急遽キャストとして駆り出されるハメに。
30歳	おばさんキャラを前面に出した接客でNo.1に。店で知り合った居酒屋経営の客から熱烈なアプローチを受け、ついに離婚を決意！
31歳	2回目のハデ婚♥ が、直後に浮気と借金が発覚。さらに不満を言ったことからケンカに発展。髪を掴まれて窓ガラスや床に頭を叩きつけられ、殴る＆蹴るの暴行を受ける。通報でかけつけた警察に保護されるが、即離婚！ みそぎのため、縁結びのご利益がある静岡浅間（せんげん）神社で厄払いを受ける。
32歳	知人の紹介でブライダルモデルの仕事を始める。イベコンのバイト中に出会った営業先のパチンコ屋の店長と仲良くなり交際開始。とんとん拍子で話が進み、2012年の12月3日に入籍しました♥
16歳	ジャニ系だけど目立たない1コ上の先輩とつき合い始めたのを機にギャルデビュー。日サロに通うが、全然黒くならなくて凹む☺
17歳	校則違反の原付免許を取得。マグナというアメリカンタイプの原チャに出会ったのを機に、バイクの楽しさに目覚める。
19歳	高校卒業後すぐに中型二輪免許を取得。違反寸前までカスタムしたスティードやTW、エストレアなどをブイブイ乗り回す毎日。当時の彼氏が投稿した写真が雑誌「カスタムバーニング」に載る★
19～22歳	某エステサロンで正社員として働く。ノリがいい親友ができたのを機に酒乱がエスカレート☺ 全社員200人の前で腹踊りを披露したり、友達の両親の間で寝るなど大フィーバー★
22歳	会社員のカレとデキ婚。どハデに結婚式を挙げる。23歳で長女を出産し専業主婦に。
24歳	自宅でだんなの浮気相手と遭遇！ 修羅場に☺ それ以来、相手の女から「私は本気なんです！」「離婚するんですよね？」と迷惑電話の嵐☺ 離婚も考えたが、娘には本当の父親が必要だと思いガマンすることに…。

産むのも人生　産まないのも人生

出産後クラブ♥

読者のお悩みに姉ママが応えます♥

けいこ部長

Part4
みんなで悩めば恐くない！

第11回 冬のお出かけスタイル&子育てQ&A♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo (f-me)

出産後に誰もが通る子育ての悩みを読者から募り、姉たちに答えてもらいました♥　質問の多かったお出かけ時のスタイルや、カバンの中身も拝見♪　寒い冬でもおしゃれなおでかけスタイルと共に参考にして、子育てを楽しく乗り切って下さいね♥

姉世代ママの冬のお出かけスタイル&持ち物大集合♥



主婦（28歳／東京都）既婚・息子1人
神河ひかりさん

瑛磨（えいす）くん（1歳2カ月）

お風呂上がりが楽だから子育て仕様にベリーショート★

Q 幼稚園でギャルっぽい人がいなくて浮いてる。周りと友達になりたいんだけど!

A 私もギャルっぽいけど、子供の友達とも遊んじゃうから、ママとも自然に仲良しに♪

Q 体重は戻りつつあるけど肉質が変わったみたいでたるみが取れない!!

A 洗濯物しながらできるスクワットとか、育児しながらできる筋トレをやってみたら!?

バックの中身♥

①スックの化粧ポーチ♥　②ビスコ　③にんじんウエハー♥　④ムーニーのおしり拭きは厚みもしっとり感も最高！　⑤デニムのスタイ　⑥藍色ポーチはロンハーマン　⑦膝掛けもロンハーマン　⑧子供ができてから手帳を持ち始めた　⑨アンパンマンの紙おむつ入れ　⑩アンパンマンのおもちゃ　⑪イタリアのイングリッシーナのファスト ベビーチェア♥　⑫ジバンシイの2Wayバッグ　ベビーカーは丈夫で大きくなっても乗れるマイクラライト✧



セットサロン アンジェリカ経営（31歳／東京都）独身・息子1人
Angelさん

龍久（りゅうく）くん（0歳8カ月）

汚れてもOKな動ける格好でかわいいママを目指してるよ♥

Q シンママだから思い詰めて病む…どうしてますか？

A 私も感じるけど、理解してくれる友達もいるから「1人じゃない、絶対大丈夫」って思うと強くなれるよ♥

Q シンママです。最近彼氏が変わったんだけど、子供にどう話すのがいい？

A 彼が子供とコミュニケーションをとって、一緒に遊んで仲良しになればいいと思う!!

バックの中身♥

①キティちゃんの魔法瓶は保温力が高いので、ミルク用のお湯を入れてる♪　②哺乳瓶。粉ミルクは明治が定番♥　③龍久のコップには麦茶やりんごジュースを入れてる♪　④鼻セレブは赤ちゃんの肌でも赤くならない★　⑤クマのスタイ！　⑥おしり拭き＆紙パンツ　⑦ベビーグッズ用のバッグ　⑧私用のウーロン茶♪　⑨ケラスターゼのトリートメント　⑩キティちゃんのお財布　⑪丈夫なキティちゃんのトートバッグ♥　ベビーカーはリッチェルで日よけが星空模様♥



産休・育休中の正看護師（32歳／東京都）既婚・娘2人
土屋きよかさん

日菜乃（ひなの）ちゃん（2歳7カ月）

菜乃日（なのか）ちゃん（1歳4カ月）

女のコなのに超やんちゃ！2人分の着替えが欠かせない

Q 妊娠線やバストのしぼみが気になる…いいケア方法があったら教えてください！

A 妊娠中からバストマッサージをやるといいですよ！クリームやオイルでやさしく★

Q 年子の子育てってケンカが耐えない！どうやって落ち着かせます？

A 2人とも大好きな「アンパンマンだ！」って叫ぶと、とりあえず止まります（笑）。

バックの中身♥

①ホッカイロ　②ぐずったときのアンパンマンお菓子　③歯磨きセット　④チョコラBBライト2　⑤色鉛筆　⑥ミニリュックはおむつ入れ　⑦プーさんの紙おむつ　⑧ムーニーのおしり拭き　⑨2人分の着替えはいつも全コーデ用意。食事のときは大胆にこぼすので、絶対持参！　⑩2人いるから出先で下のコが眠くなったとき、大活躍の抱っこひも　⑪バレンシアガのバッグは斜め掛けできてたくさん入る♥　ベビーカーは2人乗りのエアバギー♪



主婦（27歳／東京都）既婚・娘1人
谷 和香さん

光（ひかり）ちゃん（1歳11カ月）

冬のお出かけファッションにニット帽は欠かせない!!

Q 出産後って落ち着いて食べられないからついドカ食い!! どうすれば痩せられるの？

A 私は授乳で自然に痩せたけど、子供と本気で遊ぶとか◎…疲れるし体力もつく♥

Q 両親や兄弟に面倒を見てもらいたいけど、どんな風に周りに協力してもらったらいい？

A 協力してもらいたい人とお出かけして徐々に子供を慣らすの。一緒に遊ぶ時間を作ると◎。

バックの中身♥

①ヒスミニの母子手帳ケース　②白金のベビニーズでママ友が光に作ってくれたポーチ　③フォーエバー21のポーチはウエットティッシュ入れ　④チャビーギャングのスウェット。よく食べこぼすからお着替えは必須　⑤GAPのフリース素材のキャップは、デザインも豊富でかわいい♥　⑥ロータスの手さげバッグは紙おむつ入れ　⑦トゥイーティーのおしり拭きケース　⑧ソニプラで買った水筒　⑨着替え　ベビーカーは軽さ重視のコンビで♥

Part5
一足先に春が来た♡

もう恋なんてしない!! なんて思ってたけどロングバケーションの終わりです♥

愛川もも、再婚します♥

新婚半年のスピード離婚から丸2年…。苦労人ももちゃんから“再婚”というハッピーなお知らせが届きました♥
現在妊娠8カ月、もうすぐママになるももちゃんに旦那様との出会いから妊娠、再婚までの道のりを聞かせてもらいました♥

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi TEXT_Midori Sasaki



新しい家族ができた♥ 今度こそ幸せになります

出産準備中
(28歳／埼玉県)
バツイチ既婚・妊娠10ヵ月
愛川ももさん

男で傷つきたくなくて、最初は拒絶してたんだ…

ご無沙汰してます、愛川ももです♥ このお腹を見ればわかる通り妊婦になりました 出産予定日は2月の20日♥ 妊娠がわかったのが6月。安定期に入るのを待って10月1日に入籍しました。再婚だから挙式と披露宴は身内だけでささやかにあげたんだ✧

旦那さんは35歳の会社員。私が代表をしていたお店のWEBデザインをしてくれてる人の先輩で、名刺交換したのが知り合ったキッカケ。第一印象は特に何も(笑)。まあ普通にちゃんとした感じの人だなっていう程度

最初の結婚で痛い目見てからは、頼りになるのは仕事だけって気持ちが強くて、彼に誘われてもずっと断り続けてた。遊びたいだけなら他にもいるじゃんって。でも、彼のことを知るようになって気持ちが変わっていった。初めて2人で会ったとき、気がついたら朝まで話してた。会話が楽しくて時間が経つのを忘れるなんて初めてで。一緒にいると居心地がいいんだよね♪ 仕事や交友関係に不透明な部分がないのも安心できた。それってあたり前のことなんだろうけど、これまでの人がそうじゃなかったから それでつき合うようになったけど、彼には「30歳までは結婚はしないよ」って言ってた。

予想外の妊娠。喜びより戸惑いが大きかった

妊娠がわかったのはつき合い出して1年くらい経った頃だった。生理が少し遅れてて、彼は妊娠を疑ってたけど、私は絶対それはないだろうと思ってた。だから、「ほらね、妊娠してないでしょ」って言ってみせるつもりで妊娠検査薬で調べてみたんだ。そしたら陽性の線がピーッて出てきてビックリ。その瞬間は「どうしよう!」しか頭になかったんだ…。

落ち着くために2日間考えてから彼には打ち明けた。「パパになるんだ!」ってすごい喜んでくれて。その反応を見てたら、「ああ、これは不安になることじゃなくて、すごく幸せなことなんだな」って思えた。神様が私にママになれって言ってるのかなって心から妊娠を受け入れられたんだ★

妊娠判明と同時につわりも始まった。マーライオン状態で7月、8月はほぼ寝たきり この頃にマタニティブルーも経験。無事に産めるのか、本当に親になれるのか、不安で不安でたまらなくて涙が止まんなかった…。そんなとき、彼がすごく労わってくれて嬉しかったな♥ 掃除も洗濯も私に代わってサクサクやってくれたのも助かった いまも、休みの日は彼が洗い物とかやってくれる♥ 独り暮らし経験がそれなりにある男の人っていいよね

実家は保育園だから子育て環境は万全だよ♥

つわりがひどかったから、出産に向けて具体的なことを考えられるようになったのは安定期に入ってから。新居にも引っ越して、今は埼玉の実家のすぐ近くに住んでる うちは実家が幼稚園を経営してて、ママもお姉ちゃんも保育士さん。育児のこと考えたら近くにいるほうが心強いよね♪ うちのママは子供のやりたいことを何でもやらせてくれる人で、私のやることもいつも黙って見守ってくれてた。私もそういうママになりたいし、うちの両親みたいに仲良しな夫婦でいることが理想♥

最初の結婚のときはいろんなことを見て見ぬふりをして、結婚っていう夢に溺れてたけど、この結婚は全然違うんだよね…。順番こそ逆になってしまったけど自然な流れで進んで、なるべくしてなったっていう実感があるんだ★

生まれてくる赤ちゃんは女の子。おそろいのお洋服を着るのが夢✧ 英会話習わせたいとか夢はふくらむけど、とにかく無事に生まれてきてくれたらそれだけでいい♥

出産のための準備しているもの

その1



友達に教えてもらったエルバビーバのストレッチマークオイル&クリームで妊娠線予防!!

その2



ベビーマッサージの教習セット。勉強するならのんびり過ごせる妊婦のうちにと思って♥

その3



天然素材と無添加の石鹸にこだわって、白雪の詩とロクシタンのサボンドマルセイユ★

その4



お腹の赤ちゃんに読み聞かせる本やママが読むと心が落ちつく赤ちゃん絵本♪

その5



体形管理のためにマタニティヨガ。手軽に栄養補給ができるスムージーにもハマってる♥

その6



便秘対策には葉酸やカルシウムも取れる青汁 水分補給にはノンカフェインティー✧

手みやげにも宅飲みにも引っぱりだこ！ 冬を快適に過ごす為の必需品をお見せします★

冬あそびの友♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
TEXT&EDIT_Hironeko-A

身も心も冷え切る冬こそテンション上げて遊ばなきゃソン！ 忘新年会、クリパに鍋パにスキーに旅行♪ そんな楽しい催しをとことんアゲる、冬の遊びの必需品をピックアップ♥ ひとりでもふたりでも家族でも！ 手元にあれば即ハッピー😊

食べ物♥

ひとりの夜も好きな人と過ごす日にもマスト♥ 凍えた心を癒してくれる「ほっこり力」の高さがポイント✧

鍋♥

みんなで囲んで食べてもよし、名店で堪能するもよし♪ 野菜もたっぷり摂れてホカ2♥



もつに水炊きにキムチに♪
バリエ豊富なヘビロテ選手♥

私は 野菜は根のもの、魚はアラから煮とる♪ 締めは料亭のくずきり★ 鍋は鉄製を愛用✧（大阪府／河崎ちのさん）

私は 博多植松のもつ鍋は人生で食べたもつ鍋の中で一番上品♥ 楽天でお取り寄せしてるよ😊（東京都／神河ひかりさん）

私は 新陳代謝がよくなる六本木「しょうがの香り」のしょうが鍋♥ 冬でも汗が出てくる♥（東京都／LALAさん）

私は 我が家でヘビロテなのは野菜たっぷり鍋か水炊き♥ ヘルシーだしお肌もぷるぷる✧（東京都／古橋綾香さん）

私は とっておきの日はゴージャスに牛すき焼き😊 この冬はとんこつ鍋の素にもハマり中★（東京都／水野祐香さん）

私は 家飲みにもぴったり😊 モツもカキもラブ♪ いろんな薬味やタレでがっつりほっこり♥（東京都／MERIさん）

私は 辛くてシビれて美味😊 池袋の赤ちり亭がお気に♥ 辛いの苦手だけどココのは大好き★（東京都／早川沙世）

みかん♥

コラーゲンの生成を促し、シワとシミ予防にも効果を発揮してくれるみかん♥ プチプラなところも◎！



2個食べれば1日に必要なビタミンCを摂取できる♪

私は 冬のおやつ♥ おばあちゃん家で作ってるからタダ♪ 手が黄色くなるまで食べるよ😊（広島県／青木りえさん）

私は 季節に関係なく1日に必ず2コは食べてるよ♪ そのおかげかシミができにくいの✧（東京都／古橋綾香さん）

酒♥

飲み会が増える冬は、リッチな泡ものの登場率も高め😊 体の芯まで温まるお湯割りも人気♪





盛り上がるための起爆剤♪
飲んだら乾杯エンドレス★

私は ジンロでまったり♥ 韓国料理屋さんに行ったときの定番★ 授乳が終わったら飲みたい。（東京都／Angelさん）

私は シャンパンはマスト★ シュワシュワの泡で贅沢気分♪ でも最後は結局ビールに戻る♥（東京都／古橋綾香さん）

私は 仕事上がりのごほうび😊 最初の1杯めはビールで2杯目からはワインを飲むよ♪（東京都／木村美和子先生）

私は テキーラは場も身体も温まるし楽しいしで最高♪ 顔に出ないから飲まされまくるけど💧（東京都／早川沙世）

スープパスタ♥

働く女子をターゲットに人気のスープパスタ。豊富なラインナップで様々な商品が開発されているので必見です★



冷え切った体にじんわりしみる♥

私は 仕事の休憩タイムとか小腹が空くとつい買っちゃう★ お腹も気持ちも満たされるっ😊（東京都／杉山佳那恵さん）

私は 野菜をたっぷり入れて自分で作る派★ ヘルシーだしお腹にも溜まるしワインにも合う😊（東京都／MERIさん）

カキ♥

肝機能強化、貧血防止、イライラ防止、免疫力UPなど、あらゆる効果が期待できる、ミラクルフード😊✧



産地による違いを楽しめるようになればカキ通♪

私は 生もお鍋も大好き♥ 先日福岡にあるカキ小屋を初体験！ おいしすぎて感動した✧（福岡県／水城舞遥さん）

私は 生ガキ大好き～♥ しょっちゅう当たるのに懲りずに食べちゃう（笑）。カキ鍋も大好き♥（東京都／Angelさん）

私は だんなの実家から九州産のカキをお取り寄せ★ 小さめだけど味は最高に美味♥（東京都／久野泰子さん）

私は 産地別に堪能😊 特に恵比寿のダイニングバー、MEDUSAのカキがお気に入り😊（東京都／木村美和子先生）

飲みすぎないためのスキル

数々の伝説を築き上げた豪傑たちが「飲み過ぎて大失態（汗）」なーんてことを避けるための心得を伝授😊♥

★最初は強めのお酒で乾杯！ 後半は度数低めで（谷 和香）
早々に気分よくなっちゃえばこっちのもの♥ 後半は守りに入っとく♪

★私弱いんです…または暴れます宣言！（小笠原令子）
か弱いまたは面倒くさい印象与えて、深酒させない空気を作り出す😊

★自暴自棄にならない！と最初に自分と約束♥（LALA）
自分の上限をちゃんと意識しながら飲む★ 酒に逃げちゃいけない！

★ウコンを飲み補正下着を着用しておく！（伊吹奈々）
補正下着で締め付けると苦しくて多く飲めない💧 乱れる心配もナシ😊

★のみすぎないための～飲むヨーグルトとウコンで予防線を張っとく（MERI）
胃腸をガード★ それでも酔ったときは、潰れる前にタクシーで帰る！

ホットドリンク♥

砂糖の代わりにハチミツ、生姜入りなどなど♪ 美容にも健康にも効果的なホットドリンクが姉たちには人気です😊♪



私は ホットワインはポリフェノールが豊富で美と健康にも◎★（東京都／MERIさん）



私は 家で仕事してると結構冷えるからアールグレーを何杯も😊（東京都／水野祐香さん）



ホットドリンクあおり代謝UP&小腹も満たせるダイエットにもいい感じ♪

アイス♥

暖房のきいたお部屋で冬に食べるアイスって格別♥ 大人の贅沢です。



ワンコインでお手軽に手に入るシアワセ★

私は 真冬のご褒美アイスはホブソンズのが好き♥ いろんなフレーバーが揃ってるの😊♪（東京都／Angelさん）

私は 雪見だいふくひと筋♪ 冬になると本能的に食べたくなる♥ 苺ミルクとチョコ味もラヴ♥（兵庫県／花房香央里さん）

冬季限定 チョコ♥

ココロも体もうっとろりん♪ カロリーが気になるところだけど頑張った自分へのご褒美に♥

私は GODIVAのチョコは本当に疲れているときの癒し♥ おいしいチョコを食べれば元気回復★（東京都／Angelさん）

私は 口どけがたまらない♥ だんなと子どもがポルテ好きだから、常に家にストックしてる♪（東京都／久野泰子さん）

私は 冬のチョコって特別♥ コンビニのチョコをいろいろ試します♥ ティラミスチョコが好き（滋賀県／けいこ）

私は Meltykissなどの冬季限定チョコが好き。冬っぽいバッケージを発見する度に即買い😊（広島県／青木りえさん）



溶けるふわふわティラミス系が姉たちのハートを独占♥

防寒グッズ♥

あの手この手で冷え対策！ 寒いのが苦手でも厚着したくない姉たちのかわいく機能的なアイテムを紹介♥

湯たんぽ♥

見た目が可愛ければぬいぐるみ感覚で使える

温かいのはもちろん、見た目がかわいいものも登場♥ 定番のお湯を入れるタイプの他に電子レンジでチンするやつも便利だよ♡

私は キティちゃんのやつ♥中身は地味だけどカバーがキュート♪ 抱っこするとあったかい♥（滋賀県／けいこ）

私は 私のはクマさんの形♪去年から愛用してる♥暖房は乾燥するけど湯たんぽなら安心★（東京都／LALAさん）

メディキュット♥

お値段は約2千円★1人2足はほぼ常識

3年連続でベストコスメ賞を受賞♪ 発熱タイプも登場してさらにラインナップが充実♡

私は 24時間むくみと戦う！お出かけの時も家でも、寝るときも♪ 履くだけでむくみが取れる♥（東京都／美咲さん）

ヒフのように貼りつくからもっさり着膨れて見えない

ヒートテック♥

まとめ買いは常識！ 保温力があるのに薄手だから服にひびかない♥ 2枚重ねにすればさらにあったか♪

私は すでに4枚買ったよ！薄着がマストじゃけぇ欠かせん♥ 着とらんとマジ凍死する♢（広島県／青木りえさん）

私は アンダー千円でゲットしまむらのヒートテックは2枚で800円とプチプラ♥（千葉県／海老原江里さん）

私は 毎年大活躍してます♥去年買ったものにプラスする感じで、今年は2枚購入しました★（滋賀県／けいこ）

私は やっぱユニクロは神♪新しく出たブラつきヒートテックは薄手でめちゃ優秀♥（三重県／土屋きよかさん）

もこもこアイテム♥

見ているだけでもあったかキュート！ そして防寒力も★ゆるく見えても実力派なんです♡

私は 冷え性なのでもこもこの靴下は常備です♡ピンクも好きだけど汚れが目立つから黒が多め★（滋賀県／けいこ）

私は 冬は毎日ニット帽♪日中は耳出して元気に♥ 夜は寒いからしっかりかぶるで♪（東京都／杉山佳那恵さん）

私は 冷え対策に愛用中♡足腰を温めるためにソックス＆パンツをはいて冷えを予防♪（東京都／神河ひかりさん）

もこもこソックスは100均でも手に入る♥

CA4LAの帽子ともこもこスカートであったか♪ 中には冷防燃焼インナーを着てるよ♡（東京都／早川沙世）

番外編 ネコ♥

毛に包まれてるのに寒がり♥ くっついてきたら冬の合図♡

私は 湯たんぽならぬネコたんぽ♥くっついてくるのでぬくぬく♥（東京都／水野祐香さん）

私は 大きいのがチャオで小さいのがドルチェ♪体も心も温まる♥（東京都／MERIさん）

ホッカイロ♥

貼った瞬間ホカホカ♪ 薄手だし落っこちないからワンピの防寒対策にもGood♪

私は めっちゃ寒がりなのに薄着が好きやから絶対に3個は貼る★ ないと生きられない！（東京都／杉山佳那恵さん）

私は 腰痛対策の必需品★事務作業で座りっぱなしだからマスト★ 腰を温めて血行促進♥（東京都／古橋綾香さん）

私は 真冬のお出かけのお供背中に貼ってお出かけするので家にたくさんストックしてる♪（東京都／Angelさん）

私は 辛い腹痛も和らぐよ★女のコの日の救世主★お腹と背中に貼ってWで温めています♥（東京都／久野泰子さん）

彼氏よりも密着して私を温めてくれる♥

蒸気の温熱シート♥

首や肩、腰、お腹など、好きなところに直接貼って、蒸気で保湿★ カイロよりやわらかいよ♡

私は 40度の蒸気でほっこり。体の芯までじんわり温まるから、腰痛や肩こりも軽くなるで★（大阪府／河崎ちのさん）

めぐりズムの蒸気の温熱シート、アイマスクも人気

美容アイテム♥

乾燥、洄れ肌、冬太り。寒い時期ならではの美容トラブルをはねのけて、最上級のキレイをキープ♥

入浴剤♥

寒い冬、お風呂は地上のオアシス♥ そんなバスタイムをさらに盛り上げる、ファンタジスタな入浴剤♪

私は お気に入りはクナイプのユーカリ♪ 天然塩で作られてるから身体もよ～く温まる♢（東京都／若林奈緒さん）

香りも成分も効能も気分でよりどりみどり♥

私は フランフランの入浴剤は保湿成分入りで美容にも◎。泡風呂になるから娘たちも喜ぶ♥（三重県／土屋きよかさん）

私は 敏感肌用で肌にやさしいから、娘と一緒の入浴にも使えるよ♡ お風呂上りも肌しっとり♢（東京都／谷 和香さん）

私は 何と言ってもバブ押し★炭酸ガスで温まるし疲れもとれる♡ 高級品よりも高品質♪（東京都／山上紗和さん）

クリーム系♥

私は 香りに包まれたい日はシャネルCHANCEのボディクリームを愛用♥香水よりもやさしい香り♪（滋賀県／けいこ）

「保湿を制するものは冬を制す」といっても過言ではない程、冬の美容では保湿ケアが大事なのです！

私は 大好きなヴィクシーのラブスペル♥ お風呂を上がって体の水分を拭く前に塗ってるよ♡（東京都／山上紗和さん）

私は 家事で乾くからハンドクリームは必需品♪お気に入りはロクシタンなどの系（三重県／土屋きよかさん）

カサカサなんて許せない！しっとり肌でいたいの♥

美容ドリンク♥

カラダの内側からケアして体質改善。冬に効果的なドリンクでレッツアンチエイジング♪

私は ザ・コラーゲンが好き。1日1本飲むだけで体の内側から肌が潤って、弾力が増す気がする★（東京都／岸川菜月さん）

私は 就寝前にコラーゲンの粉末を薄めたものを紅茶やココアに加えて飲んでいます♪（東京都／久野泰子さん）

私は 夫婦で飲んでる♪ やずやの香醋にオルチニン、チョコラBBなどで元気に♥（三重県／土屋きよかさん）

私は 酵素は空腹しのぎにも◎だから長く続く。酵素お通じもよくなって肌の調子もいい感じ♥（東京都／木村美和子先生）

代謝が下がる冬は機能系サプリにも注目

年末年始に見たいDVD♥

24 プリズンブレイク
時間があるときに♪
朝から晩まで観てリアル24を体感！ アメリカドラマ見るとテンションアガる♡（愛知県／伊吹奈々さん）

ラブ アクチュアリー
何度見てもイイ！
人肌が恋しくなって、思わずキュン&ほっこりする★恋愛したい願望も高まる♥（東京都／LALAさん）

笑ってはいけないシリーズ
死ぬ程笑える！
爆笑しながら見てると、「あぁ、今年も終わっていくんだなー」としみじみ思う！（東京都／谷和香さん）

ポーラ エクスプレス
クリスマスにぴったり
絵本『急行「北極号」』を映画化した作品。内容は心温まるファンタジー★（千葉県／海老原江里さん）

Part7
万能細胞で未来は明るい♡

小悪魔agehaのルーツ「OLヴィジュアル系」を描いた人!!

48歳を迎えてますますキレイなかなつ先生が体験中!!

夢の最新肌再生医療♥

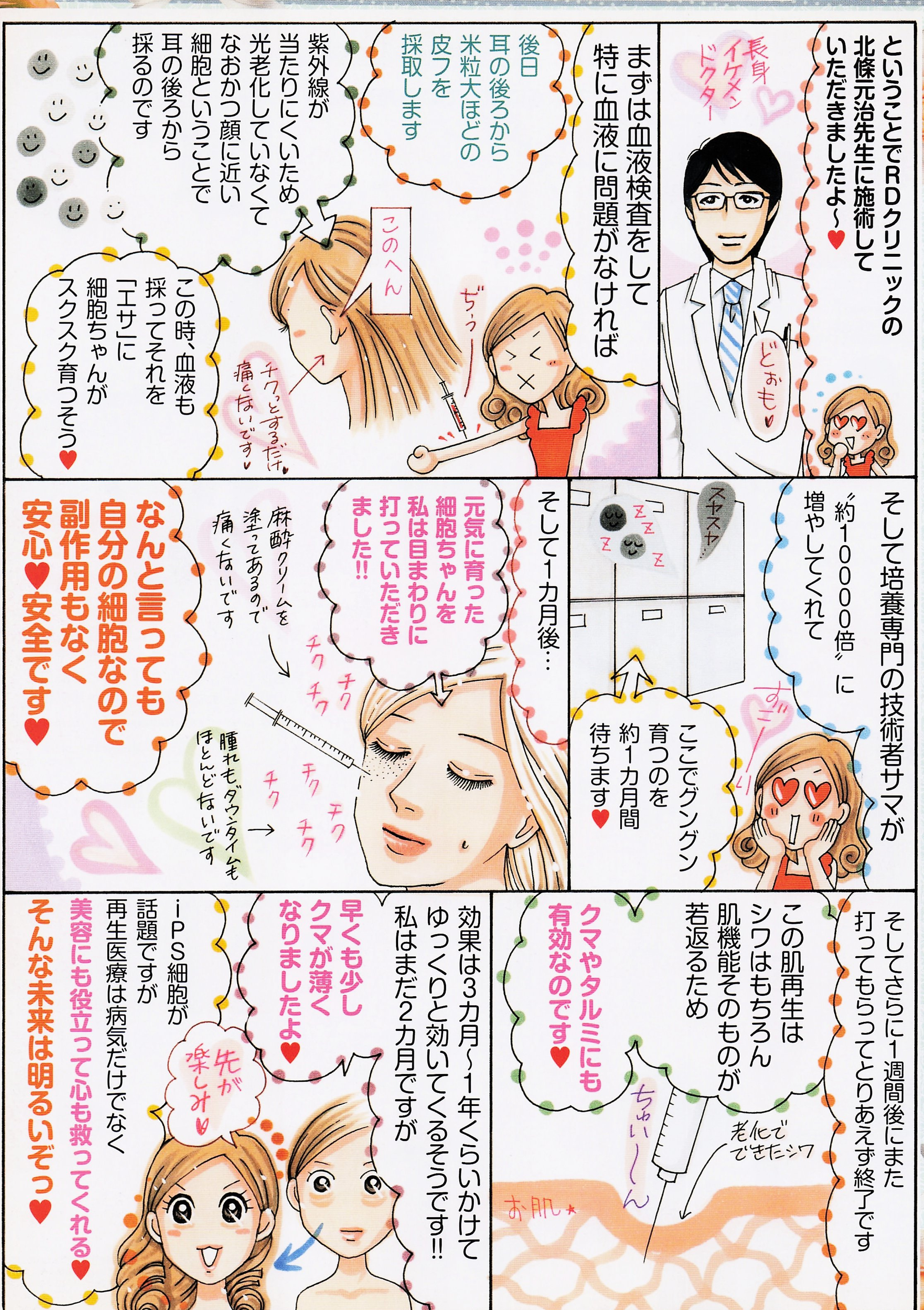
ノーベル賞で話題のiPS細胞★ 血液や臓器などあらゆる細胞になれることから〝再生医療〟の可能性が広がったと話題です♪ その再生医療、実は美容の世界でも近年注目されつつあるのです!! 元気がなくなったお肌にカツを入れる、今回はそんな夢のあるお話です♥







かなつ久美先生♥
『美容漫画家かなつ久美(犬好き)の美魔女★クラブ』でニコニコ生放送にも登場し、ますます活躍の幅を広げているかなつ先生♥ 最新刊『自力ケア&他力ケアで10年前よりもっと輝く美魔女になる』が好評発売中です!! ニコ生出演など最新情報はブログから★
http://ameblo.jp/kana-kumi/



ということでRDクリニックの北條元治先生に施術していただきましたよ～♥
長身イケメンドクター
どぉも♥
まずは血液検査をして特に血液に問題がなければ
後日耳の後ろから米粒大ほどの皮フを採取します
ぢゅ～
紫外線が当たりにくいため光老化していなくてなおかつ顔に近い細胞ということで耳の後ろから採るのです
このへん
この時、血液も採ってそれを「エサ」に細胞ちゃんがスクスク育つそう♥
チクッとするだけ痛くないです♥
そして培養専門の技術者サマが
"約10000倍"に増やしてくれて
スヤスヤ…
ここでグングン育つのを約1カ月間待ちます♥
すご～い
そして1カ月後…
元気に育った細胞ちゃんを私は目まわりに打っていただきました!!
麻酔クリームを塗ってあるので痛くないです
チクチク
チクチク
チクチク
チクチク
腫れもダウンタイムもほとんどないです
なんと言っても自分の細胞なので副作用もなく安心♥安全です♥
そしてさらに1週間後にまた打ってもらってとりあえず終了です
この肌再生はシワはもちろん肌機能そのものが若返るため
クマやタルミにも有効なのです♥
ちゅい～ん
老化でできたシワ
お肌★
効果は3カ月～1年くらいかけてゆっくりと効いてくるそうです!!
私はまだ2カ月ですが
早くも少しクマが薄くなりましたよ♥
iPS細胞が話題ですが再生医療は病気だけでなく
美容にも役立って心も救ってくれる♥
そんな未来は明るいぞっ♥
先が楽しみ♥



新宿フェミークリニック
東京都新宿区西新宿
1-22-15
グラフィオ西新宿 5F
0120-3888-65
http://www.femmy-c.com

新宿フェミークリニック 水野冴岐（さえき）先生

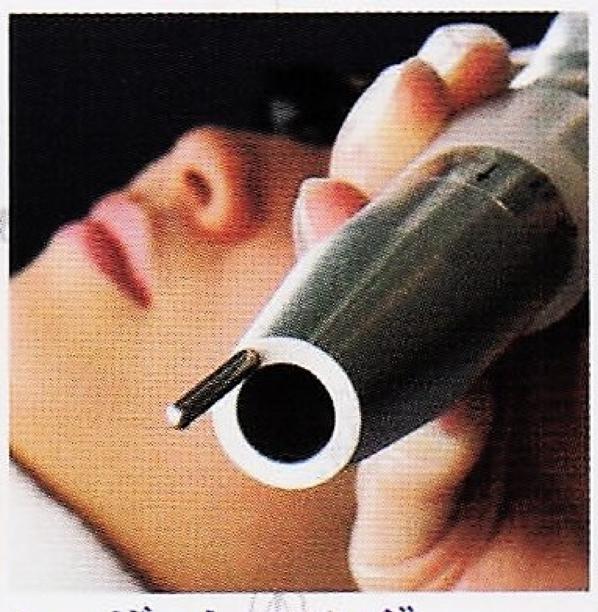




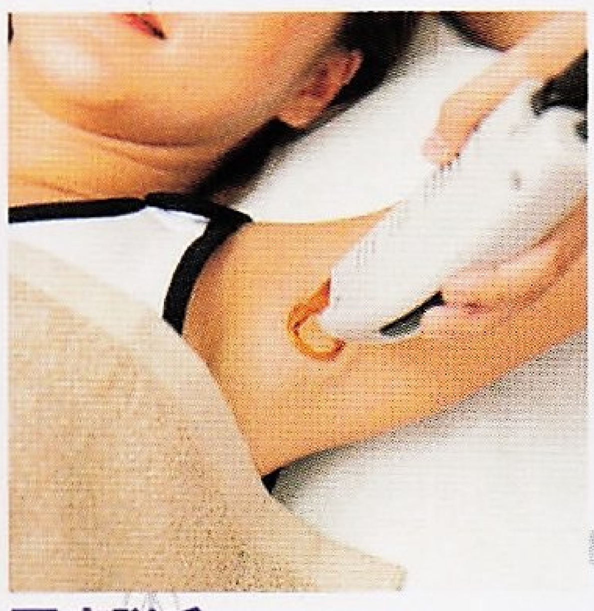
水野先生が新宿フェミークリニックで本当にやっている施術♥



サーマクール
肌に負担をかけずにたるみを解消できるので気になりだした時にやります!! 自分へのご褒美施術だと思っています(笑)。
回数:半年に1回
金額:1回￥178,500～



レーザートーニング
主に肝斑対策でしていますが、シミやくすみ、そばかすなどの色ムラも改善されました★ 透明感もアップしましたね♪
回数:1カ月に1回
金額:1回￥8,900（トライアル）



医療脱毛
エステと違い永久脱毛ができるので部分的にしています。比較的短時間で済むので仕事の後にすることもありますよ！
回数:1年に5回
金額:両ワキ 5回￥29,800～



e-maxSR
シミやくすみ、そばかすなどの治療にも効果的ですが私は小ジワやたるみのアンチエイジングとして照射しています♪
回数:1カ月に1回
金額:￥8,900（トライアル）



オフの日の過ごし方は、旅行に行ったりゴルフをしたり舞台鑑賞したりとさまざま♪ 座右の銘は「清く正しく美しく」。

美を保つためにやっていること♥



朝食は絞りたてのグレープフルーツジュースと青汁がセット★ それと季節のフルーツをたくさん摂ってます♥



食事制限は特にしませんがオイルには気を遣います！ 左二つは高品質のオリーブオイルで右二つは韓国製ごま油。



肌は毎日のケアが欠かせないので「L'eau pure（ローピュール）」でケアを！ 私が開発したドクターズコスメです★

Dr's Bag

A.バレンシアガのお財布は金運UPする黄色を♥
B.プラダのメイクポーチ。必要な物しか入れません
C.携帯はdocomoのスマホ♪ 調べ物に便利です
D.キーホルダーはビーズのピンクのクマで可愛く
E.キラキラ好きなので充電器はデコ仕様のものを
F.BBクリームは韓国の自然派化粧品SU:M37°♥
G.エルメスの手帳はビタミンカラーのグリーン★
H.プラダの大きめバッグは荷物がたくさん入る♪

美ほどき♥

まよえる枯（こ）ヒツジたちに美人先生＆受付＆看護師＆カウンセラーさんが本当にやっている美容法を注入♥ しなびた心とお肌にたっぷりの潤いを与えて再度花を咲かせましょ♪

PHOTO_Yoshinobu Bito **HAIR&MAKE**_Emiko Matsumae



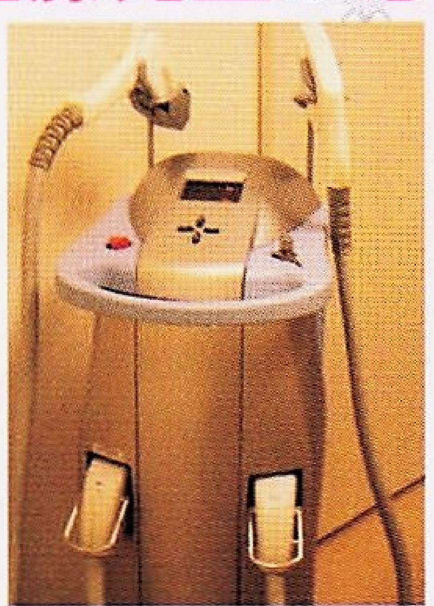


恵比寿やすみクリニック 佐藤やすみ先生



恵比寿やすみクリニック
東京都渋谷区恵比寿
1-22-8
ヤマベビル6F
☎03-5789-2888
http://www.yasumi.me/

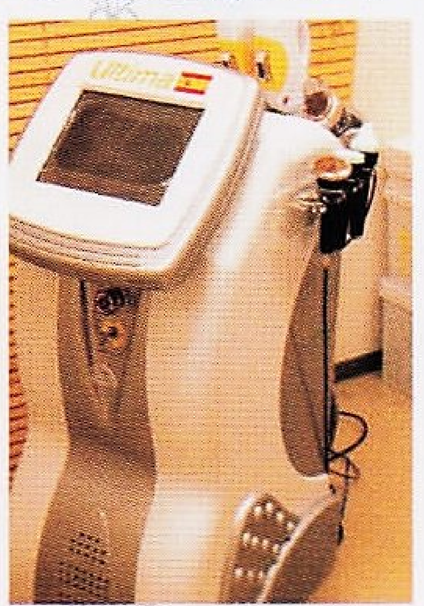
佐藤先生が恵比寿やすみクリニックで本当にやっている施術♥



スーパーオーロラ
ニキビ、シミ、赤み、たるみをケアするためにやっています。コラーゲンが増えて肌にハリが出るので毎月欠かせません！
回数:1カ月に1回
金額:1回￥21,000～



美容点滴
疲れているときには高濃度ビタミンC点滴、肌荒れや肝機能を上げたいなど複数あるときは美容成分をカクテルします♥
回数:2～3週間に1回
金額:1回￥5,250～



ウルティマ
超音波で脂肪を溶かし、リンパの流れを促進し排出して引き締めてくれます★ やせにくい二の腕など部分的にしてます！
回数:2～3カ月に1回
金額:1回￥39,800～



メソボトックス
小ジワやたるみが気になるときに♪ 広範囲に細かく打っていくので顔全体にハリが出て皮脂も抑えられるんですよ✧
回数:3カ月に1回
金額:1回￥39,000～

美を保つためにやっていること♥



青い容器のトランスダーマCは、毛穴を引き締めハリや弾力のある肌に★ 麹酸パウダー入り化粧水は美白効果が✧



間食はクコの実に★ TRANSMAXは抗酸化作用でアンチエイジング効果が！ サプリはファンケルのマルチアミノ酸です♪



ビタミンCのシナール、ビタミンB6のピドキサール、ビタミンHのビオチン散、血行を促すユベラ錠や漢方を飲んでます。



健康維持のために食事は野菜をたくさん摂ります♪ 冷えるものはなるべく食べず体を温めるジンジャーティーを飲んでます。

Dr's Bag



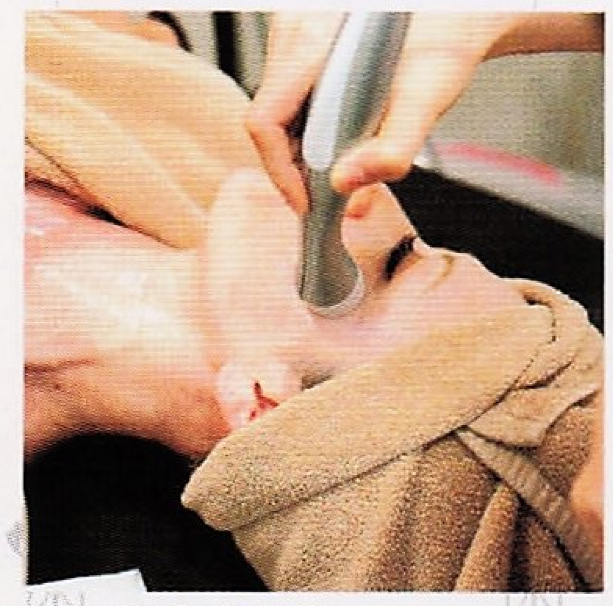
A.エルメスの手帳はポーチと合わせてオレンジに
B.エルメスのお財布はバッグとお揃いにしました
C.透明感が出るエレガンスのフェイスパウダー♥
D.スケジュール管理ができるiPhoneは必須です！
E.仕事のときはシュシュで髪をまとめています★
F.ファンデはディオールスキンX4 コントロール
G.エルメスのメイクポーチは外出用コスメをIN
H.バッグは上品に見えるエルメスのリンディ26



品川スキンクリニック新宿院
東京都新宿区
新宿3-33-10
新宿モリエールビル7F
0120-652-100
http://www.shinagawa-skin.com/

品川スキンクリニック 新宿院 黒田愛美先生

黒田先生が品川スキンクリニック新宿院で本当にやっている施術♥



パールカクテル
皮膚に美容液を導入していくので症状に応じて美容液を変えています。今はトラネキサム酸とビタミンCで美白対策✧

回数:1カ月に1回
金額:￥8,000



フォトシルクプラス
日焼けした肌を白くするために月1ペースでしています★　毛穴トラブルも改善されるので肌の調子はいいですね☺

回数:1カ月に1回
金額:￥9,000～



サーマクールCPT
日焼けをするとシワになりやすいので、シワ対策とたるみ防止でやっています！ 1回でちりめんジワがなくなりハリが♪

回数:半年に1回
金額:￥79,000～



肝斑治療
トライアスロンをしているので常に日焼けしている状態…💧　Qスイッチヤグレーザーでこまめに肝斑治療をしています。

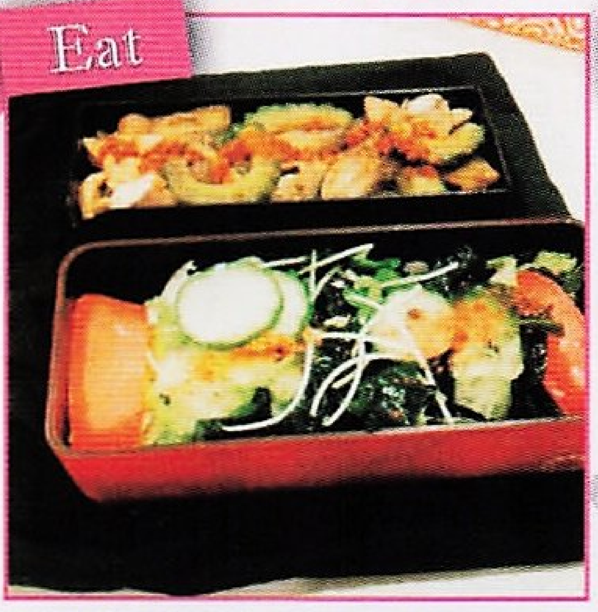
回数:1週間に1回
金額:1回￥20,000～



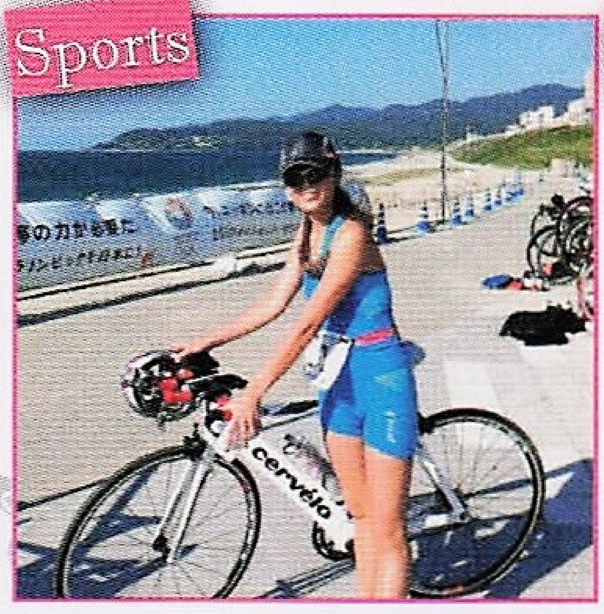
美を保つためにやっていること♥



11月にロタ島のトライアスロン大会で、なんと女子4位で入賞しました♪　海がとてもキレイで景色も最高でしたよ!!



夜は好きな物をたくさん食べたいので昼はバランスのいい手作りのお弁当に♪ 食材は作りおきして冷凍しています☺



私がハマっているのがトライアスロン★ 体力がつくし精神力も鍛えられるので心と体のバランスがとれるんです。



当院の医師も監修したJ+PRASをライン使いしだしたら肌がふっくらしてきました！　日焼け止めもJ+PRASを愛用♥

Dr's Bag



A.落ち着いた雰囲気のある手帳はエルメスです★
B.自分のためにマネジメント本は常に読んでます
C.エルメスの財布は使い勝手がいい長財布♪
D.外出時はサングラスが欠かせません♪
E.ミニサイズがかわいいプラダのキーケース☺
F.名刺入れは大人の余裕でエミリオプッチを♥
G.お昼ご飯は必ず手作りのお弁当を持参します✧
H.ボルドーが冬にぴったりなエルメスのエヴリン

シミ取りレーザーは月イチ!! ボトックスは小刻み打ち!! やっぱり小物はエルメス♥

クリニックの女神の



シロノクリニック銀座
東京都中央区銀座
3-5-8
銀座ASビル6F
☎03-3564-1403
1月5日移転リニューアルオープン！　詳しくはホームページで★
http://www.ginza.shirono.net

シロノクリニック銀座 徳永真理先生



徳永先生がシロノクリニック銀座で本当にやっている施術♥



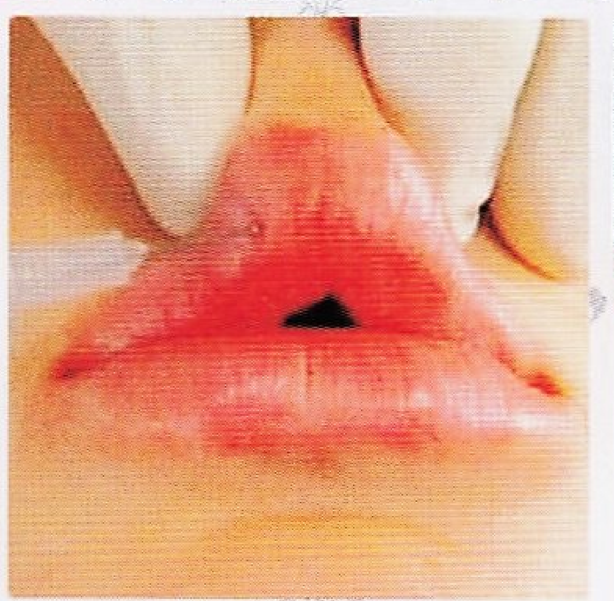
フォトシルクプラス
はじめはシミを取るためでしたが今は美白のためにしています☺　肌のトーンが上がって毛穴が目立たなくなりました✧

回数:1カ月に1回
金額:￥21,000



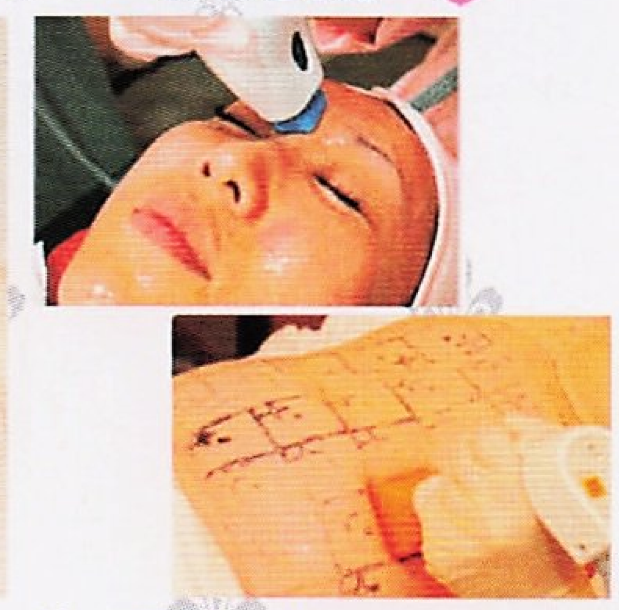
Qスイッチヤグレーザー
肝斑や色素沈着にも効果的ですが私はハリをアップさせるためにしてます♪　回数を重ねると透明感が増していきます♥

回数:1カ月に1回
金額:￥42,000～



くちびるヒアルロン酸注入
下くちびるに多めに注入してぷっくり感を出しています★　部分麻酔をするので痛みナシ。目元の涙袋も作ってますよ。

回数:半年に1回
金額:￥63,000～



サーマクール
たるみの予防として顔全体にしています！ 24時間以内にハリがアップしたことが分かるし半年も効果が長く続くためやめられません♪

回数:半年に1回
金額:￥399,000

美を保つためにやっていること♥



シーラボのアクアコラーゲンゲルと3Dディープボトリウムはマスト♥　マスクは寝る前に♪　ゼリーは間食用♥



シロノのAPPSローションとW-377を愛用中✧　抗炎症作用のトランサミンと解毒作用のあるタオチンも服用中☺



保湿用にヒルドイドソフト軟膏と皮膚を滑らかにするケラチナミンコーワ軟膏★ 水分量をアップさせるAHPクリームも♪



オフの日はゴルフをしたり読書をすることが多いです★　お肉が好きでたくさん食べますがそれ以上に野菜も摂りますよ♪

Dr's Bag



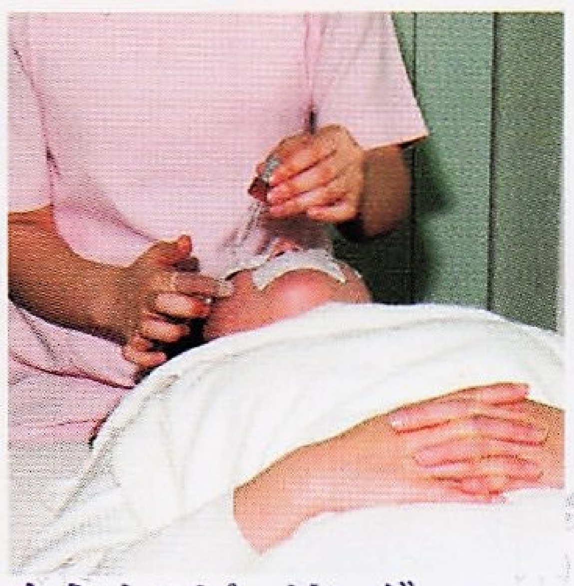
A.外出用にちょうどいいエルメスのコスメポーチ
B.移動中や口寂しいときにフリスクを食べます★
C.ラデュレのポーチには薬やサプリを入れてます
D.エチケットとしてバッグハンガーは常にIN♪
E.バッグと同じ素材のエルメスのピンクの長財布
F.手帳代わりにiPhoneでスケジュールを管理✧
G.ポケットティッシュもレースのケースで可愛く
H.珍しいオーストリッチのエルメスバーキン25

深野先生が肌クリニック表参道皮膚科で本当にやっている施術♥



カーボンピーリング
毛穴の引き締めに特に効果的！　ケミカルピーリングと交互にやっています♪

回数：1カ月に1回
金額：1回￥15,750～



ケミカルピーリング
定期的に新しい皮膚へと再生させるので、みずみずしい肌の状態を保っています♥

回数：1カ月に1回
金額：1回￥10,500～



イオン導入
電気を使ってビタミンCなどをお肌に入れられるので肌の調子がすぐにアップ。

回数：1カ月に2回
金額：1回￥3,150～

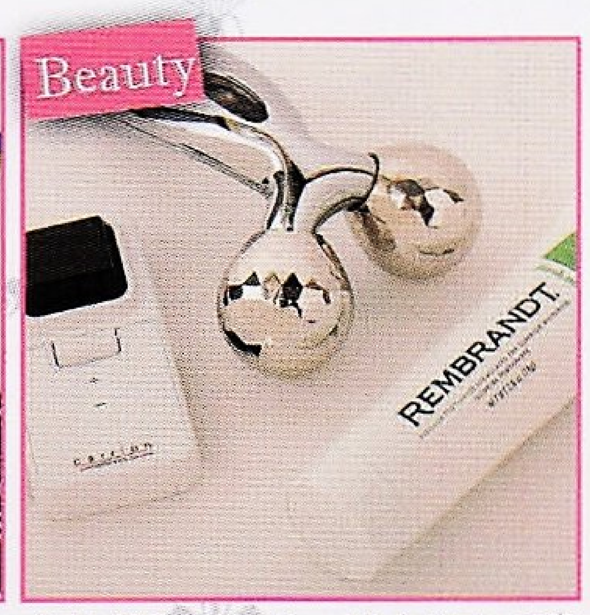
美を保つためにやっていること♥



クリニックオリジナルの塗り薬は手放せません♥　体質に合わせた漢方も常用。



資生堂の医療用基礎化粧品をライン使い♪　乾燥や弾力不足が解消しました♥



イオン導入のキャリーオンとリファで家エステ★　歯磨き粉はレンブラント。

Dr's Bag



A.サプリはボトルケース型のポーチに入れてます
B.手帳は赤をチョイス★　シンプルでお気に入り
C.荷物もちなのでバッグはバレンシアガのシティ
D.ゴールドのアニヤ・ハインドマーチの財布♥
E.財布と揃えてメイクポーチもゴールドです✧
F.気になることや日々の勉強のためノートをIN！
G.iPhoneで地図や乗り換えを調べたりします★



肌クリニック表参道皮膚科



東京都渋谷区神宮前
4-30-4
表参道 430 ビル 4F
☎03-3796-7148

http://www.o-hada.com



肌クリニック表参道皮膚科 **深野祐子**先生

蘆田先生がジュエルクリニック恵比寿で本当にやっている施術♥



ジュエルクリニック恵比寿 **蘆田**（あしだ）**英珠**先生



医療レーザー脱毛
自己処理がいらないので肌の弱い方にもお勧め。痛みもないですよ♥

回数：2～3カ月に1回
金額：1回￥5,600～



フォトフェイシャル
正しい洗顔と月1フォトで美肌をキープ。シミやくすみ知らずの肌に♪

回数：1カ月に1回
金額：トライアル1回￥10,500



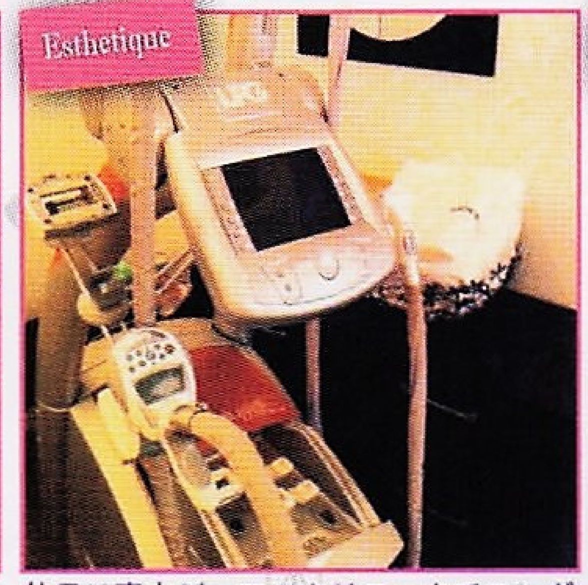
ボトックス
エラボトックスで小顔に。ワキ汗対策にも♪　ふくらはぎに打つとスラリとします。

回数：3カ月に1回
金額：1回￥65,000～

美を保つためにやっていること♥



ブルーアガベオーガニックシロップは砂糖の代用。ごま油は天然亜麻仁一番搾り♪



休日は青山ジュエルクリニックでエンダモロジーやインディバなどのエステ♥



食事で摂り切れない栄養素はサプリで♪　ヘルシーパスの3種を愛飲★

Dr's Bag



A.iPhoneケースはスワロで名前をデコ♪
B.財布はヴィトンのヴェルニの二つ折り★
C.使い勝手のいいレザーの大きめバッグ♥
D.モレスキンのノートはシンプルな黒で
E.docomoクロッシィは仕事用として使用
F.キーケースもヴィトンのヴェルニです✧
G.名刺入れはエルメスのオレンジを愛用中



ジュエルクリニック恵比寿



東京都渋谷区恵比寿
1-10-8-4F
0120-68-0440

http://www.aoyamajewel-c.com

山屋先生がタカミクリニックで本当にやっている施術♥



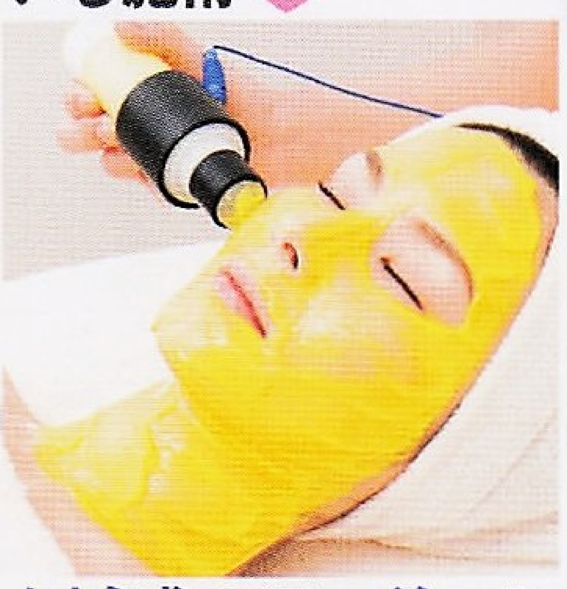
角栓除去
皮脂や古い角質が混ざった角栓は定期的に取り除いてます！　毛穴が目立たなくなりますよ♪

回数：2週間に1回
金額：1回￥6,300～（鼻）



ウルトラアクセント
痩せにくい二の腕やお腹などは脂肪溶解をして体外に排出しています★

回数：3週間に1回
金額：1回￥31,500～



タカミ式メソフェイシャル
微弱な電気の力でタカミオリジナル導入剤を流すと1回でハリやツヤがUP！

回数：2週間に1回
金額：1回￥23,100～

美を保つためにやっていること♥



外食することも多いので、栄養バランスを保つためにタカミサプリを飲んでいます♥



タカミ スキンピールは顔用と体用をW使い。リファはテレビを見ながら使用♥



ハンドクリームはキールズ、ネイルオイルはukaを使ってケアしています♥

Dr's Bag



A.ジューシークチュールのポーチには充電器を
B.手帳代わりにもしてるXperia acro★
C.仕事や食事のときにヘアクリップを使います
D.イベントごとはサイバーショットでパチリ♪
E.バッグのポイントにプラダのキーホルダー♥
F.シャネルの財布は珍しいグリーンにしました
G.バッグは遊び心のあるセリーヌのトラペーズ



タカミクリニック ニキビ治療センター



東京都港区南青山
3-18-20
松本ビル 3F・4F・5F
☎03-5414-6000

http://www.takamiclinic.com



タカミクリニック ニキビ治療センター **山屋雅美**先生

受付・看護師・カウンセラー♥



話すことが大好きですが人の話を聞くのも好きなので、何でも聞いてくださいね！



Ayu's Bag



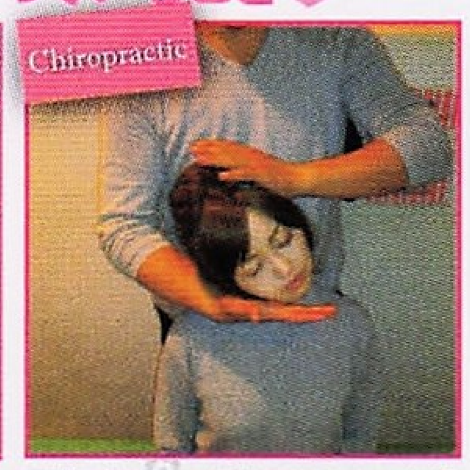
A.トリーバーチの金の財布で金運アップ？
B.便利なスマホはauのXperia acroを使用★
C.体を温めるショウガはチューブで持ち歩き♪
D.キーホルダーはプラダ😸 クマがかわいい♥
E.イヴサンローランのリップは仕事にも使える！
F.体のことを考えて青汁は常備しています（笑）。

美を保つためにやっていること♥



SkinCare

共立美容外科が開発したドクターズコスメは、ジェルと痩身のスヴェルトを。下地はMETATRON。



Chiropractic

骨格バランスを整えるために定期的に整体に行きます！ 世田谷健友館の小山先生(03-5432-6318)

共立美容外科・皮膚科銀座院看護師 **田中亜由**さん

田中さんが共立美容外科・皮膚科銀座院で本当にやっている施術♥



レーザー脱毛
女性の身だしなみとしてレーザー脱毛をしています♪ 美肌の基本は、レーザー脱毛から♥
回数：1年に4〜5回
金額：1回￥3,150〜

IPLフォトフェイシャル
シミやくすみのない肌をキープするためにしています！ できる前に気をつけるのが大事なんです！
回数：1カ月に1回
金額：1回￥12,600〜

フリーズファット
気になる脂肪を冷凍溶解。冷たさや痛みはほとんど気になりません。とても手軽♥
回数：1年に1回
金額：1回￥88,000〜



共立美容外科・皮膚科銀座院
中央区銀座 7-9-11
モンブラン銀座ビル 7F
0120-560-340
http://www.kyoritsu-biyo.com

若山さんが聖心美容外科で本当にやっている施術♥



プレミアムPRP
クマがとにかくひどかったので血小板注射で肌を活性化★ クマが改善されハリも出ました。
回数：3年に1回
金額：部位1回￥230,000

アゴにヒアルロン酸
もともとあごがなく顔のバランスが悪かったので、ヒアルロン酸注入でシャープに変身♥
回数：1年に1回
金額：部位1回￥68,000



Pフェイシャル（フォト）
シミや肝斑ができやすいので、年に何度かPフェイシャルで美白ケアをしています♪
回数：1年に2〜3回
金額：1回￥25,000



聖心美容外科 東京院



東京都港区六本木 6-6-9
ピラミデ 2F
0120-225-347
http://www.biyougeka.com



なりたい自分のイメージは必ず叶えられます★ どんなことでもまずは始めてみることなのでぜひ一度来院ください！

美を保つためにやっていること♥



SkinCare

美白効果のあるセンシルやN-トレチノインを使って家でもシミ・シワ対策をしています♪

Sports

激しい運動をすることはありませんが、家でできるヨガはたまにします！ 通常のヨガのポーズをゴムを使ってするので、体が伸びて気持ちいいんですよ★

A.化粧直し用にはスキンフードのパウダー！
B.鍵にはピンクのポンポンキーホルダーを♥
C.仕事が終わったときに香水をシュッ★
D.ビタミンカラーが可愛いバレンシアガの財布
E.たくさん荷物が入るヴィトンのバッグを愛用
F.耳付きのコスメポーチは一目惚れして購入♥
G.派手過ぎないのでリップグロス派です!!

Sayaka's Bag



聖心美容外科受付カウンセラー **若山紗弥香**さん



昔渋谷109のショップ店員をしていて真っ黒でした（笑）。今では美白命と変わりましたよ♪

Miwa's Bag



A.財布はマーク バイ マーク ジェイコブズ。
B.名刺入れはシックなカルティエにしました。
C.便利なスマホはiPhone★ 手放せません♪
D.紫外線対策用で外出時は常にサングラス♥
E.戦闘態勢でいたいのでヘアアイロンは常備♪
F.バッグはどんな服にも合うバレンシアガ😸
G.チェックのポーチはコスメ入れとして★



美を保つためにやっていること♥



SkinCare

フラセラはメイク落としとまつげ美容液、目元美容液を愛用♪ Dr.Arrivoの美容液と一緒に✧

SkinCare

若返りホルモンと呼ばれているHGHを飲んでいます♪ Dr.Arrivoの美顔器でリフトアップも★

わかばクリニック受付 **猪股美和**さん

猪股さんがわかばクリニックで本当にやっている施術♥



肝斑レーザー
昔焼いたツケが今になって出てきたので、肝斑レーザーでなかったことへと修正中です♪
回数：2週間に1回
金額：1回￥15,750

リデンシティ（美肌ヒアルロン酸）
水分量を上げるリデンシティを乾燥しがちな口周りや目周りに注入して潤いがアップしました。
回数：3週間に1回
金額：1回￥36,750

鼻筋にレディエッセ
鼻筋の通ったキレイな鼻になりたくてレディエッセを注入★ 横顔にも自信がもてますよ♪
回数：1年に1回
金額：1回￥15,750



わかばクリニック
東京都港区六本木 7-15-10
クローバービル 6F
0120-118-277
http://www.wakabamc.com

小野川さんがリッツ美容外科東京院で本当にやっている施術♥



おでこのシワにボトックス
考え事をするとおでこにシワが寄ってたのでボトックスを注入♪ 今はハリのあるおでこに♥
回数：1年に1回
金額：1回￥31,500〜

くちびるにヒアルロン酸
アヒル口に憧れていたので下くちびるにヒアルを♥ ぷっくりした愛されリップになりました♪
回数：半年に1回
金額：1回￥13,650〜

輪郭にボトックス
子供のころからエラが気になっていたのでボトックスをIN✧ 夢のほっそりラインに😸♪
回数：1年に1回
金額：1回￥63,000〜



リッツ美容外科東京院
東京都品川区上大崎
3-1-7 目黒東宝ビル 6F
0120-628-662
http://www.ritz-tokyo.com/

美を保つためにやっていること♥



Beauty1

話題のゴボウ茶とアミコラーゲンを飲んでます♪ ショウガパウダーもお気に入りです♥

Beauty2

炭酸水は常に飲んでます♥ 家ではコロコロをしながらシャネルのボディローションを塗ります。

来院したときは不安そうな顔ですが、帰るときはみんな晴れやかな顔になりますよ♪

Juri's Bag



A.シャネルの香水は女性らしい香りがお気に♥
B.アクオス携帯はデジカメとしても使ってます
C.小銭入れはヴィトンのダミエで大人っぽく★
D.キーケースは爽やかにダミエの白にしました
E.長財布もダミエで揃えて大人を演出中です♥
F.スエード素材のバッグはシンプルなものに♪
G.コスメポーチは攻めのレオパード柄です😸



リッツ美容外科東京院受付 **小野川樹里**さん



ニッポン女子、ひらく。

わたしは、わがままで、やきもち妬き。ちやほやされるのが好きで、我慢するのが嫌い。お気に入りに囲まれて、楽しいことだけしてたい。ある日、わたしはそれを、ひらいた。毎日は、ワクワクしている。


食べ過ぎ
運動不足
便秘がち
下半身太り
セルライト
ダイエット応援宣言
今だけ 全額返金保証
30日間ご飲用いただき効果がなければ全額返金致します。
3日で実感!
1ヶ月最大
-15kgのモテ痩せ体験!!
Before 62.6kg
After 46.4kg
-16.2kg
飲用60日
しゅっと小顔に!
痩せたら急にモテだした★
ウエスト 72.4cm » 59.2cm
ヒップ 98.6cm » 88.5cm
太もも 54.2cm » 46.5cm
体脂肪 31.5% » 19.4%
加藤茉莉さん(21歳)
大学生 167cm
18歳から60kg以下になったことなし。大学でも私だけ女扱いされず、短期間で痩せれるサプリをネットで探してたら、【スリモ】を見つけて3個買って飲み始めました。すごい便秘だったけど、3日目から毎日いっぱい出るように(笑)。体重は1ヶ月で52kgまで落ちて、2ヶ月後には40kg台に! 痩せたら急にモテ出したみたい。おしゃれも楽しいし、マジで人生変わりましたよ~(*^o^*)/
Before 56.4kg
After 43.6kg
-12.8kg
飲用45日
ウエストがキュッ!
ぽっこりお腹がスッキリ!
ウエスト 68.8cm » 58.2cm
ヒップ 91.4cm » 81.6cm
太もも 51.2cm » 42.4cm
体脂肪 29.4% » 22.3%
小沢晶さん(28歳)
OL 158cm
大食いの彼と同じように食べていたら私だけブクブク太って8kg増。会社の制服はSだったのに、ついにLサイズに…。【スリモ】は同年代の人のダイエットブログを見て発見し、意を決して注文したら売り切れ! 人気だから期待できると1ヶ月待って飲みはじめたら、2本目を飲み終わらないうちに-12kg達成! 特にウエストがスッキリしました。今は彼と同じだけ食べてもSサイズをキープしてます!
Before 50.5kg
After 39.8kg
-10.7kg
飲用15日
みるみる美脚に!
スリモで下半身太りを解消♥
ウエスト 64.4cm » 56.5cm
ヒップ 88.3cm » 79.4cm
太もも 50.1cm » 41.2cm
体脂肪 25.8% » 18.8%
石井亜紀さん(20歳)
モデル 161cm
高校の時から下半身が太いのが悩みでした。でも、同じ悩みを抱えた友達が【スリモ】で足が細くなったって教えてくれて…私も速攻注文しました! 飲んで数日後に、ただ歩いているだけなのに足がポカポカするんです。冷え性で1年中足が冷たかったので、この効果に一番びっくりしました。結局15日で足が細くなって、体重も10kgちょっと落ちて超うれしいです♪
数量限定
全額返金保証付
【スリモ】で楽々モテスリム! 誰でも簡単キレイに痩せる!
ご注文は今すぐ
24時間・年中無休
Slimo
1箱 300mg×180粒(約30日分)
● 即効モテ痩せ 30日コース
1箱 9,200円(税込)
● 確実モテ痩せ 60日コース
2箱 16,400円(税込)
● 徹底モテ痩せ 90日コース
3箱 21,600円(税込)
※4箱以上は1箱一律6,800円となります。
お電話 フリーコール 0120-86-3690
携帯・PC・スマホ http://slimo.jp
お客様サポートセンター
TEL : 03-5925-4090
Mail : support@slimo.jp
(受付時間 平日10:00~18:00)
■FAX・メール・ハガキでのご注文は、①郵便番号②住所③氏名④生年月日⑤電話番号⑥商品名(スリモ)⑦注文数⑧優先コード(2530)をご記入の上、お送り下さい。■FAX:03-5925-4091 ■メール:ord@slimo.jp ■ハガキ:〒107-8691東京都赤坂郵便局私書箱93号 ■商品はご注文より5日前後で代金引換便にてお届け致します。■梱包送料/630円(税込) ■各種クレジットカードでのお支払いをご希望の場合はご注文時にお伝え下さい。■未開封に限り商品到着後8日以内の返品が可能です。返送料はご負担下さい。■全額返金保証については商品同梱の案内書をご覧下さい。■効果には個人差があります。
メディケーションラボ 〒107-8691 東京都赤坂郵便局私書箱93号 ご注文の際に優先コードをお伝えください 優先コード:2530
※ご購入のお客様に、毎月1箱(約30日分)をお届けするたいへん便利でお得な「定期お届けサービス」もご用意しております。本サービスは、お客様のご希望でいつでも中止、再開が可能です。詳しくは、お気軽にお問い合わせ下さい。

短期間で20キロも落とす！！モニターの96%が効果を実感！！



使用前 62.8kg
▼
2ヵ月後 43.5kg

	使用前	使用後
ウエスト -13.1cm Down!	72.3cm	59.2cm
ヒップ -11.0cm Down!	94.6cm	83.6cm
体脂肪 -12.8% Down!	32.4%	19.6%

2ヵ月で -19.3kg

芸能人とかモデルがみんな酵素を飲んでるって知ってわたしもこれを飲み始めました。最初はホントにヤセるのかなあって信じてませんでした。でもすぐにヤセたからビックリ！2週間で6kg減って、1カ月で10kg減ったんです！2カ月たった今は19.3kg減って43.5kgになりました。それに食事制限とか運動もまったくしてないのにですよ！今までの人生でこんなに楽にダイエットできたことないから自分でもビックリしてます。そしてダイエット前の自分の写真をみてまたビックリ（笑）もう昔の自分には絶対に戻りたくないです。



使用前 56.3kg
▼
1ヵ月後 40.4kg

	使用前	使用後
ウエスト -21.9cm Down!	83.7cm	61.8cm
ヒップ -14.6cm Down!	103.2cm	88.6cm
体脂肪 -15.2% Down!	36.7%	21.5%

1ヵ月で -15.9kg

モデルみたいな超細いカラダに 憧れてたんですけど全然ヤセないしダイエットも全く続かない。一番最後にやった炭水化物抜きダイエットもお米好きのわたしには超ツラくて1週間でリタイヤしちゃいました。ダイエット失敗した後はいつもリバウンドで大食いしちゃうから余計に太ってみたいな。だから半分あきらめてたんです。でもでもそんなわたしが今では40kgの超細いカラダになったんです！それに普段通りの生活をしてたから全然ツラくなかったし、逆にカラダも軽くなって体調も超よくなりました。もうこのサプリのない生活は考えられません。ありがとうございました。



使用前 52.8kg
▼
1ヵ月後 39.0kg

	使用前	使用後
ウエスト -12.2cm Down!	70.4cm	58.2cm
ヒップ -14.6cm Down!	91.8cm	82.6cm
体脂肪 -15.2% Down!	27.6%	18.3%

1ヵ月で -13.8kg

子供のころからずーっとポッチャリでヤセてた事自体がありませんでした。ヤセて可愛くなりたいなあってずっと思ってました。ダイエットもした事なかったからツライのもイヤだし何より食べるのが大好きだからあきらめていました。そんなわたしをみかねて友達が教えてくれたのが「スリム酵素プラス」でした。こんなんで絶対ヤセないって思ってたんですけど、ホント気がついたらですよ！たった1カ月で39kgになったんです！ホント生まれてはじめてこんな細い体型になりました。ヤセたらモテるようになって最近イケメンの彼氏までできちゃいました！ホントうれしいです。ありがとうございました！

お客様からいただいた喜びの声をご紹介！！



使用前 55.7kg ▶ 1ヵ月後 40.5kg
佐伯優さん 159cm／22才
Total -15.2kg

飲み始めて本当にすぐに目標体重に到達しました。今159センチで体重40キロです。このスタイルにずっとなりたかったので本当にうれし過ぎます！ありがとうございました。



使用前 68.8kg ▶ 2ヵ月後 47.2kg
石井梓さん 165cm／24才
Total -21.6kg

ずっとムッチリ体型を気にしててダイエットとか必死にやってたのがウソみたいにこのサプリを飲んで一瞬で20kg位ヤセました。もっと早くこれ飲んどけばよかったって感じです。



使用前 54.6kg ▶ 1ヵ月後 42.3kg
山下礼奈さん 159cm／20才
Total -12.3kg

ヤセないのは体質のせいだとずっと思ってましたがこれを飲んでそんなことないって分かりました。だって何をしてもヤセなかった私が1カ月で12.3キロもヤセたんですもん！これホントすごいですね！



使用前 57.5kg ▶ 2ヵ月後 39.5kg
植田夕紀さん 157cm／19才
Total -18.0kg

昔ヤセてたからその頃のスタイルに戻りたくて今話題のスリム酵素飲んでみました。驚いた事に食事制限とか何もしてないのに18キロヤセて念願の30キロ台になりました。超ウレシイです！

たった2週間で7.6kgもヤセちゃった！ヤバスギ！	2週間で49.1kg→41.5kg
みんなに自慢できるスタイルになれてウレシイです！	4週間で52.8kg→41.8kg
なにもしないで飲むだけで簡単なのにこんなヤセた！	4週間で57.8kg→43.2kg
今までこんなにヤセたことないから満足～！	4週間で47.8kg→38.2kg
ウエストのクビレがビックリするくらい細くなった！	8週間で63.8kg→45.2kg
ヤセたし、毎朝お通じの調子よくなってきた！	8週間で56.7kg→39.8kg
ホント別人みたいにヤセたから、ダレって感じ！	12週間で68.8kg→45.8kg

SLIM酵素 PLUS
スリム酵素プラスQ&A

Q 入っている成分はなんですか？

A,酵素の主成分で多穀麹、紅麹粉末、山芋末、青パパイヤエキス末、プアール茶エキス末です。体内の酵素を促進する成分でシルクパウダー、ビール酵母です。脂肪の分解を促進すると言われている成分でニームリーフエキス末です。

Q 出産後すぐなんですが飲んで大丈夫ですか？

A,全て認可されている安全な成分を主原料として作っていますが、ご心配な方はかかりつけの医師、薬剤師などにご相談ください。

Q いつ飲めばいいんですか？

A,モニターの方は毎朝晩食前に1粒の1日2回でモニタリングしました。健康補助食品なので飲み方に決まりはないのですが、体内環境を整える意味合いでも食前に飲むのをすすめています。

Q リバウンドしませんか？

A,酵素の力でカラダの中の体内環境を整えてのダイエットですので従来品と比べてリバウンドしにくいサプリメントとなっています。

Q 日本製ですか？

A,はい、日本製で安全面と品質管理が行き届いた工場で生産されておりますのでご安心ください。日本で認可されている成分のみを使用して生産しています。※アレルギーの方は成分を確認してください。

モニター平均減量値 【対象】18歳～35歳 【期間】2012年6月～8月末まで

体重	体脂肪	ウエスト	ヒップ	二の腕	太もも
1ヵ月平均 -9.8kg	1ヵ月平均 -10.2%	1ヵ月平均 -9.6cm	1ヵ月平均 -10.7cm	1ヵ月平均 -4.3cm	1ヵ月平均 -6.7cm

「スリム酵素プラス」と他のダイエットの比較検証

	減量値	期間	金額	減量値
スリム酵素プラス	最大1カ月15.9kg	1週間～	¥4,800	日本製で非常に安全
痩身エステ	2～3kg	2週間～3カ月	¥50,000	非常に高額なうえ通うのが大変
他社サプリメント	個人差あり	1カ月～6カ月	¥8,000～¥30,000	海外製の粗悪品などは健康被害の恐れあり
スポーツジム	2～3kg	3～6カ月	¥10,000	一番大変な割に効果が表れるまでに時間がかかる。

スリム酵素プラスのご注文はこちらから



1箱 通常価格 ~~12,600円(税込)~~
特別価格 ¥4,980(税込)

2箱 通常価格 ~~25,200円(税込)~~
特別価格 ¥8,960(税込)

3箱 通常価格 ~~37,800円(税込)~~
特別価格 ¥12,240(税込)

3箱ご注文の場合は送料無料！

お電話からのご注文・お問い合わせ
0120-266-672
携帯電話もご利用できます。受付時間9:00～21:00（年中無休）

PC・携帯サイトからのご注文
www.venus-m.net
注文コード／Oa-01

ヴィーナスマーケット venusmarket 〒107-0062 東京都港区南青山 3-10-41-2F

○1配送につき、送料630円（税込）（沖縄・離島を除く）が別途必要です。○お届けはご注文日より3日前後のお届けになります。○お支払いは商品到着時に代金引換（￥420）で配達員にお支払いください。○商品不良、商品違いの返品は受け付けいたします。お客様都合の返品はお受けできません。ご了承ください。○18才未満の方は保護者の方の同意を得てご購入ください。○効果には個人差がございます。○お客様の個人情報は、当社の個人情報保護方針に基づき厳重に管理しています。○モニターモデルの意見やデータは個人的なものであり、効果を保障するものではありません。



限定1,000個 そんなあなたに「スリム酵素プラス」

○いつもダイエット失敗 ○ヤセにくい体質 ○食べ物のガマンができない
○運動が嫌い ○お通じの調子が悪い ○ダイエットの肌荒れに悩む

大流行のダイエット酵素で自分史上最高ボディになる!!

最近ではモデル、芸能人、激太りした元アイドルなど多くの有名人などがダイエットに成功した事で話題のダイエット酵素。弊社でも昨年の発売において大好評のうちに完売となり、ご購入いただけなかったお客様には多大なご迷惑をおかけしました事をここにお詫び申し上げます。今回工場と交渉のすえに非常に限定数ではありますが前回大好評だった「スリム酵素」を更に改良し、「スリム酵素プラス」として皆さまにより効果が実感できる商品として販売できることとなりました。あなたの理想のスリムボディは「スリム酵素プラス」で手に入れてください!!



商品開発担当
山下 美智子

ダイエットにおいて大敵なのが日ごろの食生活ではないでしょうか。お腹がすいてどうしても食べてしまう。これは人間ですからしょうがない部分でもあります。しかし体質も関係しますが食べ過ぎると太ってしまいます。では食べながらヤセるにはどうしたらよいのでしょうか。それは体質改善するところから始まります。酵素というのはヤセる事に必要な身体を作り必要栄養素のみ体内に取り込み不必要な栄養素は身体の外へという、ダイエットにとって、とても大切な役割をしてくれているのです。加えてヤセやすい身体ができるとリバウンドの心配もなくなるという素晴らしい効果を示してくれるのです。また身体の外も中も美しくというサプリメントですので痩身、美肌、便通、体調など様々な部分でその力を発揮するのです。何を隠そう私も「スリム酵素プラス」の愛用者ですからその効果に関してはお墨付きといってもいいでしょう。きっとその力にあなたも満足するでしょう。

ダイエットに絶対欠かせないメカニズムを「スリム酵素プラス」に集約!

1, 適切な消化サポート

ダイエットにおいて必要な事の一つとして、適切な消化が必要だと言われています。「スリム酵素プラス」の消化力で適切な吸収代謝へ導き、体内に余分な老廃物が溜まるのを防ぎます。

2, 必須栄養素を吸収、余分な油などは外へ

「スリム酵素プラス」は消化された必要な栄養素のみを体内に吸収し、余計な油や栄養素は外へ出すサポートしますので普段通りの食生活を送りながらダイエットできるのです。

3, ダイエットに不可欠な代謝サポート

消化する際に酵素をたくさん使用すると代謝酵素不足の状態に陥り代謝の悪いカラダになります。豊富な酵素が代謝を活発にし、脂肪の燃焼をサポートする事でダイエットに導きます。

4, セルライト防止サポート

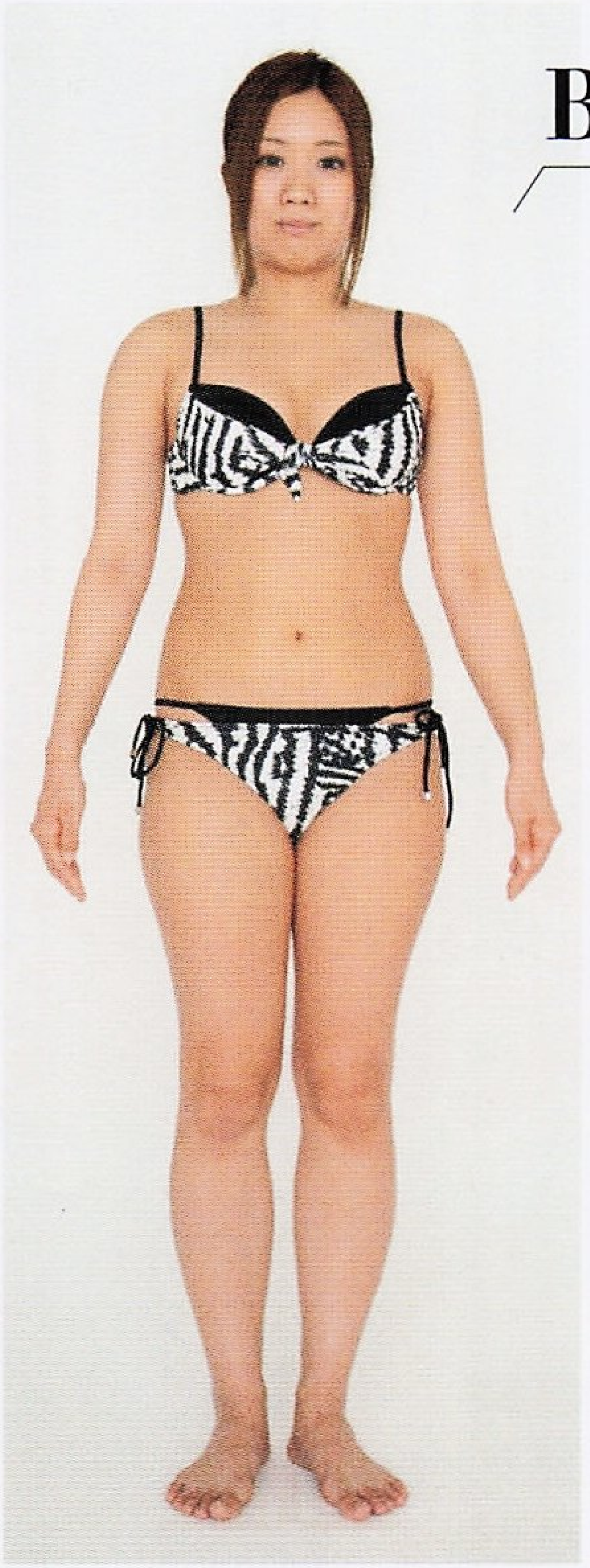
体内のリンパが滞る事でセルライトができます。カラダに不要な栄養素を外に出すことで、滞りがちなリンパの流れをよくして脂肪やセルライトの無い綺麗なカラダにしてくれます。

5, 翌朝すっきりサポート

腸内環境が悪化し老廃物、宿便などが影響してお通じが悪くなってしまいます。酸化しがちな体内のサビを酵素が綺麗にすることで体内環境が正常になり、お通じも自然に導きます。

6, 美肌・保湿サポート

通常のダイエットと違い必要栄養素を摂取している事と体内のサビをとりピカピカにしてくれる事で美しいお肌になります。お肌は外より体内を綺麗にする事で美しくなるのです。



Before



After

Shiori Ito

使用前
53.2kg
2週間後 ▼
44.7kg

伊藤しおりさん
160センチ／19才

	使用前	使用後
ウエスト -9.7cm Down!	70.2cm	60.5cm
ヒップ -6.3cm Down!	92.5cm	86.2cm
体脂肪 -7.8% Down!	25.6%	17.8%

2週間で -8.5kg

ヤセないのは体質だとずっと思ってましたが、今回「スリム酵素」を飲んで考えが変わりました。たった2週間で8.5kgも体重が減ったんですもん！今までもダイエットはわたしの中で永遠のテーマだったんですけど、一度も満足のいく結果になったことはありませんでした。少しヤセてまた元に戻っての繰り返しでした。ヤセた今の体重はわたしがずっと憧れていたベスト体重なんですっごく満足してます。それに前ならダイエットしてるときって肌荒れと便秘がひどかったんですけど、今回それも全くなかったんで体調もめちゃくちゃいいです。本当にうれしいです。ありがとうございました。



高収入充実委員会
Presents
副業女子会
自分の時間を使って稼ぐ「充実女子」が増えているのをご存知ですか?
不況を吹っ飛ばす為の女性専用サイト登場!!
女性がメールで稼げる話題の「副収入」サイト、流行ってますね。利用者数も増加するばかりで、どれが一番いいのか分からない!なんて声も耳にします。そこで登場したのが高収入充実委員会が作成した「副業女子会」というサイトです。
「副業女子会」では数ある「副収入」サイトの中でも、とくに実績と信頼のある人気サイトだけを厳選。様々な女性の生活スタイルに合ったサイトが見つかります。そもそも副収入サイトは、悩みを聞いて欲しい男性会員の話を聞いてあげたり、励ましたり、なんて事ない日常の事をメールでやり取りするというもので、「メル友」という感覚に近いです。
メールも通勤中や、お昼などの休憩時間等、自分のペースでやりとりができるので、メールさえ使えれば特別なスキルも必要なく、ノルマ等もありません。
もちろん見た目や年齢を気にする事もありませんので幅広い女性にご利用いただいております。
ご利用前の質問で最も多かった内容は「エッチな内容のメールや写真を送らされたりしないか?」の声でした。当サイトで紹介する副収入サイトは完全ノンアダルトですのでそういった行為もありません。
これからさらにブームの兆しを見せる副収入サイト、登録料ももちろん無料ですのでまずはあなたに合ったサイトを見つけることから始めてみませんか?
メル友感覚でメールできるから楽しく稼げます★
超簡単!! 手っ取り早く稼ぎたい人大募集!!!!!!
登録料無料! メールさえ使えればすぐ利用できます★
充実のサポート体制で初心者でも安心安全!
みんながやってる安心3つのワケ
POINT 1 ケータイがあればいつでもどこでも簡単にできちゃいます。
POINT 2 委員会が信頼あるサイトを厳選しているので安全です。
POINT 3 初心者でも分かり易くサポートするから安心!!
マリエさん(27) 専業主婦
利用歴:2年弱くらい
メール:1日平均10~12通
月平均 120万円
掃除や洗濯をしながら片手でチョチョイとメール交換★
家族に迷惑がかからない時間を使ってます。子供が幼いので、外で働かなくて良いのはに◎!!
ゆいさん(22) アパレル関係
利用歴:4ヶ月くらい
メール:1日平均5~7通
月平均 46万円
空いた時間に一気に送信したり、マイペースに続けています★
気持ちの負担や時間の浪費が無く稼げるので、稼いだお金で欲しかった生地を思う存分買っています♪
カンタン! 3STEPで 体験スタート!
STEP 1 プロフを入力して空メール送信
STEP 2 男性会員とメールのやり取り♥
STEP 3 メール報酬が口座に入金
高収入充実委員会
Presents
副業女子会
自分の時間を使って稼ぐ「充実女子」が増えているのをご存知ですか?
スマートフォン対応 http://chat.ac/p/af
☆登録料無料☆だから今スグ始められる!!
こちらもオススメ! ☆メールはもちろん、通話1分単位でも稼げる☆
BABYLIVE http://job.babylive-chat.jp/a88
※18歳未満の方のご利用はできません(高校生不可)※パケット通信費が別途かかります。 副業女子委員会 埼玉県さいたま市浦和区仲町3-13-19 048-829-9614(平日10:00~17:00)
広告取扱い / ADL 03-6825-4420 (平日 10:00~18:00)




アイメイクの映えるデカ目派から
すっぴんでもキレイなナチュラル派まで!
目ヂカラUP施術ランキング
自分史上最強の目ヂカラ!
RANKING 1
高須式クイック埋没法
二重
目を閉じても傷は目立たないよ!
高須式クイック埋没法は、特殊な技術と特許取得の極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。
※特許:第3628597号
【両目】¥94,500
RANKING 2
ミニ切開法
二重
埋没法で元に戻ってしまった方に、わずかな切開で元に戻らない二重を。デカ目メイクが映える幅広の二重ラインもおまかせ!
【両目】¥262,500
RANKING 3
目頭切開
目頭の皮膚を切って目の横幅を広げる手術。ひと回り大きな切れ長の目になると同時に、黒目が強調されて目ヂカラもUPします。
【両目】¥262,500
RANKING 4
なみだ袋形成
女優やアイドルに多いなみだ袋。この愛くるしい笑顔の重要なポイントと言われるなみだ袋を注射で作る手術も人気上昇中です。
【両目】¥105,000
RANKING 5
眼瞼下垂
細い目や眠たそうな目を、パッチリとした大きな目にしたい方や、まぶたの開きを大きくして、眉と目の距離を近づけパッチリした目もとに。
【両目】¥735,000
第一印象を決めるのはやはり「目」!
まずはなりたいイメージを一緒につくりましょう!!
二重・目もと施術のスペシャリスト
PROFILE
名古屋院 院長 高須 幹弥
医学博士。麻酔科標榜医。日本形成外科学会認定形成外科専門医。生涯にわたる主治医となれるよう患者様と医師の信頼関係を重んじ、アフターケアの充実に努めている。
"高須"という本名をクリニック名にしたのは、責任感の証です。
院長 高須 克弥
医学博士。昭和大学医学部美容外科学客員教授。日本形成外科学会認定形成外科専門医。最新の治療はまず自分の顔や身体で効果と安全性を検証するのがポリシー。
大阪院 院長 高須 敬子
医師。日本形成外科学会会員。日本美容外科学会会員。同じ女性の視点に立ち、ライフスタイル、ご予算など、患者様のご都合に合わせた治療プランの提案に努めている。
Other Menu
隆鼻術
注射式
¥52,500
鼻根へのヒアルロン酸注射で、顔のバランスが整った美人顔を目ざします。
隆鼻術
プロテーゼ挿入
¥367,500
一人ひとりに合わせた形のプロテーゼを鼻の穴の内側から挿入する手術。鼻全体を形よく高くしたい場合に。
アヒル口
¥105,000
人気の「アヒル口」。口角が上がりやや突出したような口先をヒアルロン酸注射で作ることが可能です。
その他メニューや料金は、
ホームページまたは下記フリーダイヤルまでどうぞお気軽にお問い合せください。
※料金は、すべて消費税込の価格です。※大きさや状態に応じて費用が変動する手術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。※公的医療保険は適用されません。※秘密厳守の医療ローンをご用意しています。※この料金は、標準的な料金となっております。※料金は平成24年11月1日現在のものです。
美容外科・形成外科・美容皮フ科・歯科
Yes! 高須クリニック
東京・横浜・名古屋・大阪
年中無休
予約制
ローン・クレジットOK
ケータイOK
【美容相談】9:30~22:00 0120-5587-15
パンフレットのご請求はフリーダイヤルまでお電話ください。
【歯科相談】9:30~19:30 0120-4180-86
歯科の治療は、東京・大阪院にて承っております。
ホームページから資料・無料カウンセリング券請求やカウンセリング予約が可能です
http://www.takasu.co.jp
東京
地下鉄千代田線 赤坂駅 5番A出口すぐ
東京都港区赤坂2-14-27
国際新赤坂ビル東館12F
東京メトロ銀座線 赤坂見附駅(徒歩15分)
赤坂エクセルホテル東急
一ツ木通り
日枝神社
赤坂サカス
外堀通り
東京メトロ千代田線 赤坂駅
TBS
12Fに移転しました
赤坂通り
西館
高須クリニック
東館1F 文教堂書店
03-3587-2061
歯科直通 03-3583-9244
横浜
JR横浜駅 西口より 徒歩1～2分
横浜市西区北幸1-6-1
横浜ファーストビル10F
天理ビル
横浜ベイシェラトンホテル
ヨドバシカメラ
横浜駅駅前広場
三菱東京UFJ銀行
高島屋
横浜銀行
高須クリニック
1F みずほ信託銀行
10Fに移転しました
バスターミナル
モアーズ
タクシー乗り場
エクセルホテル東急
JR・東急横浜駅
045-322-1187
名古屋
JR 名古屋駅より 徒歩1分
名古屋市中村区名駅4-7-1
ミッドランドスクエア8F
地下鉄桜通線
高須クリニック
ミッドランドスクエア8F
大名古屋ビルヂング
名古屋ビル
住友信託銀行
地下鉄名古屋駅
地下鉄東山線
中央郵便局
高島屋
名駅
名鉄
近鉄パッセ
JRセントラルタワーズ
名鉄名古屋駅
JR名古屋駅
(太閤通口)
052-564-1187
大阪
JR 大阪駅より 徒歩4分
大阪市北区曽根崎新地1-4-12
桜橋プラザビル8F
JR大阪駅
中央郵便局
大丸
ヒルトンプラザウェスト
ヒルトンホテル
阪神百貨店
西梅田
桜橋交差点
第1ビル
第2ビル
第3ビル
北新地
JR東西線
国道2号線
四ツ橋筋
高須クリニック
1F スターバックスコーヒー
06-6345-1187
歯科直通 06-6345-1518
ケータイで無料カウンセリング券をゲット!!
※QRコードを読み取って資料・無料カウンセリング券請求やカウンセリング予約が可能です。

お姉さんになった!!!

小悪魔ageha×Happie nuts×I LOVE mama

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒102−0083 東京都千代田区麹町3−5
インフォレスト株式会社
お姉さんageha 編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

24歳以上限定です★（上は年齢制限なし）

読者モデル大募集中♥

全身のPHOTO
プリクラ不可

顔のPHOTO
プリクラ不可

ここ３ヵ月以内のはっきり写っている写真でお願いします

名前　（　歳）

電話番号

職業（職種を詳しく）

住所

生年月日　年　月　日

メールアドレス

趣味・特技

自己PR

COVER STAFF
PHOTO_Hiroyuki Sato
MODEL_Sayaka Araki
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto(PEACE MONKEY)
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_slash
CLOTHES_カクテルドレス￥15,750～(レンタル価格)／Alexander Wang(パーソナルクロゼットM&V)ピアス付きネックレス￥16,800、イヤリング￥1,575／ともにヴェニスの商人

STAFF
PUBLISHER
Keisaku Orihara

CHIEF EDITOR
Fumie Goto

EDITORS
Tomomi Okudaira,Shioka Soga

ASSISTANT EDITOR
Kaoru Yamamoto

PARTIAL ART DIRECTION
slash

DESIGNERS
slash、Ayako Kondo、Atsuko Furukawa(ATOM★STUDIO)、AandA 、Yumi Suzuki(RIDE MEDIA&DESIGNE)、Hideki Kanda、fish、Hitomi Fujiwara、Akiko Yahata、Maiko Suzuki、Junko Komori(sasquatch Design Inc.)、Ricco

ADVERTISING GENERAL MANAGER
Seiji Kubota

ADVERTISING MANAGER
Tsuyoshi Kurisaki

MEDIA REP
Masaji Abematsu・Yukio Hashiuchi・Minoru Morosawa(SUNROLE)

ADVERTISING SUPERVISOR
Kazutaka Masui

ACCOUNT EXECUTIVE
Kensei Oyamada、Yukie Osada、Kazumi Fukai

ADVERTISING ADMINISTRATOR
Hirofumi Sasaki、Mizuho Igarashi

BEAUTIFUL GRAPHIC MAKER
Shinichiro Hata(Sanei Process)

PREPRESS MANAGER
Makoto Baba(Sanei Process)

PRODUCTION
Yoshiyuki Ishii

SALES MANAGER
Shigeki Kobayashi

発行／インフォレストパブリッシング株式会社
発売／インフォレスト株式会社
〒102-0083　東京都千代田区麹町3-5-5F
03-5210-3207(営業部)
03-5210-3332(編集部)
発行日／2013年1月10日
印刷所／共立印刷株式会社

姉ageha 創刊号

買っていただきましてありがとうございました♥

次号は2013年2/7(火)発売です♥

偶数月の7日発売です♥

小悪魔ageha



旅行先でも大活躍のランジェリーポーチ付き♥

今月の特別付録は「ラヴィジュールのセクシーリップ柄ランジェリーポーチ」だよ♪　ランジェリーが3セット収納できる大容量サイズ★　"盛れるつけま大百科"や"2013年age嬢コスメ大賞"など企画も大充実です♥

特別定価780円(税込)　毎月1日発売♥

好評発売中!!

I LOVE mama



アイラブママサンタから総勢132名さまにクリプレ♥

空気清浄機やベビーカー、人気コスメから、ちびコのおもちゃまで総額120万円相当の豪華プレゼントをご用意。「のだはなウェディング完全レポート」、料理・デコ・ヘアメイクを網羅した「クリスマスパーフェクトBook」など盛りだくさん！

特別定価580円(税込)　毎月17日発売♥

次号2月号は**12月17日(月)発売!!**

2013年版 着物ageha



過去2号よりパワーアップした2013年版着物agehaです!!!

盛れる和装ヘアが過去最高の117コ掲載★　普通・花魁・姫・洋服MIX・ミニスカ・コスプレなど、ココでしか見ることのできない着物スタイルがたくさん♪　成人式はもちろん、夜のイベントデーなどでもぜひ参考にしてね!!

定価880円(税込)

好評発売中!!

ヘアメイクnuts



ヘアメイクnuts発売中♥

ギャルのための最新ヘアメイクが読めるのはこの本だけ、をテーマに売り切れ店続出中♥　最旬HAPPYメイクからコンプレックス解消まで盛りだくさん。永久保存版なので、ぜひ、書店で手に入れて下さい！

定価590円(税込)

好評発売中!!

Happie nuts



nuts 1月号好評発売中♥

EMODAのビジュー付きレザーポーチが付録の1月号が好評発売中★　2月号の付録はGYDAのレザーバッグ♪　安カワ企画やセール情報、先取り春ファッションなど情報盛りだくさんでお届けします！

定価690円(税込)　毎月17日発売♥

次号2月号は**12月17日(月)発売!!**

♥撮影協力店リスト♥

あ

R&E 渋谷109店　03-3477-5016
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F

ヴェニスの商人 銀座本店　03-3566-4047
東京都中央区銀座4-1 西銀座デパート1F

か

curvy's(カービーズ)　072-741-9085
http://curvys.net/

貝印 お客様相談室　0120-016-410
http://www.kai-group.com/jp/

GINZA Love Love　03-3562-7731
東京都中央区銀座2-8-15

銀蔵 本店　03-5367-0662
東京都新宿区新宿3-36-15

神戸レイド　078-392-3933
http://www.rakuten.ne.jp/gold/raid/

コモライフ株式会社　0120-561244
http://www.comolife.co.jp

さ

JEWELS PROM　025-201-7893
http://www.jewels-prom.net/

セシルマクビー 名古屋丸栄店　052-264-6417
愛知県名古屋市中区栄3-3-1名古屋丸栄2F

た

TAKARAYA 渋谷109店　03-3477-5017
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F

DaTuRa 渋谷109店　03-3477-5059
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F

Delyle NOIR渋谷109店　03-3477-5053
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F

DURAS　03-5772-6316
http://www.duras.jp/

トコ パシフィック　03-5411-0589
http://www.tocopacific.com/

な

ノーブル株式会社　03-6276-7970
http://www.noble-inc.com

は

パーソナルクロゼットM&V　03-6268-9775
東京都千代田区平河町1-5-15 VISIX8F

PINZA 渋谷109店　03-3477-5038
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F

FLAG-J　03-3477-5052
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F

BRAND OFF 銀座本店　03-6274-0039
東京都中央区銀座5-7-2 銀座三愛ビル7F

ポール&ジョー ボーテ　0120-766-996
東京都中央区銀座1-7-10

ぽこあぽこ 渋谷109店　03-3477-5006
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F

ボビイ ブラウン　03-5251-3485
http://www.bobbibrown.co.jp/

ま

まじめなとけいや かめ吉　03-5318-7399
東京都中野区中野5-52-15 中野ブロードウェイ3F

マンマ・ミーア　03-5991-9365
http://www.mammamia.co.jp

min plume 渋谷109店　03-3477-5161
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F

メイベリン ニューヨーク お客様相談室
03-6911-8585
http://www.maybelline.co.jp

ら

RESEXXY　03-6681-9470
http://runway-webstore.com/resexxy/

株式会社ラッキートレンディ
072-997-0320(お客様相談室)
http://www.lucky-co.co.jp

REZOY 渋谷109店　03-3477-5055
東京都渋谷区神宮前2-29-1 渋谷109-B1F

わ

one spo(ブレポワ)　03-5414-5011
東京都渋谷区千駄ヶ谷1-23-7

【お詫びと訂正】姉ageha vol.11、P58右のウィッグの商品名表記に誤りがありました。正しくはオールウィッグマニッシュボブA-635 LiYE￥8,190／PRISILAです。読者の皆様、ならびに関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。



NEWブランド
DEBUT!
cast:Tomomi Itano
着用レンズ
secret candy magic
NO.15 グレー
1day
度あり・度なし
全4種類
Candy Magic
1day
www.candymagic.jp
1month
度なし
全16種類
secret Candy magic
www.candymagic.jp
各1,680yen
(税込)
1/7 AM11:00まで送料無料!
先着で購入者様全員にノベルティー配布中♡
TVCM
放映中
詳しくはWEBで!!
http://candymagic.jp
全国のドン・キホーテ、SBYで好評発売中!
(一部店舗を除く)
お問い合わせ
販売元　株式会社 Lcode　大阪市中央区西心斎橋 1-5-5 アーバン BLD 心斎橋 6F
0120-334-345 (平日10:00～18:00土・日・祝を除く)
高度管理医療機器販売業許可番号:第 N05535 号
医療機器承認番号:22300BZX00056000/22300BZX00212A09
※目に異常を感じた場合はただちにご使用を中止し、医師の診断を受けてください。※使用期間を必ずお守り下さい。
※度数を間違って使用すると視力低下の恐れがあります。医師の処方箋にしたがって正しい度数を御選択ください。
※18歳未満の未成年者の方は保護者の同意を得た上でご購入願います。
※お客様からお預かりした個人情報の取扱につきましては、法令その他規範を遵守いたします。
キャンディーマジックは高度管理医療機器です。必ず添付文書(説明書)をお読みになってから正しくお使い下さい。

お姉さんアゲハ

1月号

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
25歳以上のためのビューティ雑誌です♥

2013年1月10日発行　第1巻第1号通巻1号
発行人●折原圭作
編集人●後藤文江
発行　インフォレストパブリッシング㈱　発売　インフォレスト㈱
〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5-5F
☎03-5210-3207（営業部）☎03-5210-3332（編集部）



特別定価630円 本体600円
㈻次号発売まで
雑誌 02189-01
雑誌 02189-01
4910021890138
00600

50円切手を
貼ってください

POST CARD

102-0083

東京都千代田区麹町3-5
インフォレスト株式会社

お姉さんアゲハ

創刊号　行き

希望プレゼント番号 1 （　　）
希望プレゼント番号 2 （　　）
希望プレゼント番号 3 （　　）

フリガナ

お名前

ご住所　〒

TEL

電話取材　OK　NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても　OK　NG

年齢　歳

未婚　既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は?

1. 親と同居　**2.** 一人暮らし　**3.** 夫と同居　**4.** 夫・子供と同居　**5.** 彼氏と同居　**6.** その他（　　）

本号の発売・内容をどこで知りましたか?（複数回答可）

1. ageha広告　**2.** nuts広告　**3.** I LOVE mama広告　**4.** COSMODE広告　**5.** NAIL MAX広告
6. 書店で見て　**7.** コンビニで見て　**8.** モデルのブログを見て（モデル名：　　）
7. 人から聞いて　**8.** その他（　　）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
(例：表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／agehaを買っているからなど)

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 好きな雑誌をすべて教えてください

Q4 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q5 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？ （　　　　）円

Q6 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q7 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q8 ネットショッピングを利用されますか？

□頻繁に（月1回以上）　□よく（3カ月に1回以上）　□たまに（半年に1回以上）

□気が向けば（年に1回とか）　□利用しない　□利用したことが無い

Q9 利用される方は、月にいくらくらいお買い物をされますか？ 月（　　　　）円くらい

Q10 行ったことのあるエステ（施術内容）を教えてください。

Q11 使っている美顔器を具体的に教えてください。

Q12 お姉さん百貨店で取り扱ってほしいアイテムは？（複数回答可）

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤